Алексей Онегин

Безупречный стейк

Приготовление от А до Я

РИБАЙ ★ СТРИПЛОЙН ★ ТЕНДЕРЛОЙН ★ ТИ-БОН
СКЕРТ ★ ФЛАНК ★ ТОП-БЛЕЙД ★ ПИКАНЬЯ ★ ОНГЛЕТ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Говорят, что приготовить идеальный стейк — настоящее искусство. Среди всего многообразия мясных блюд стейки пользуются особой популярностью у любителей мяса. Потрясающий аромат и аппетитный внешний вид стейка сложно спутать с чем-то еще. Но как сделать идеальный стейк в домашних условиях? На этот вопрос ответит книга популярного фуд-блогера и большого любителя стейков Алексея Онегина.

Эта книга — настоящее кулинарное исследование, посвященное особенностям приготовления стейков. Алексей не только выходит за рамки простого изложения рецептов приготовления блюд, он со знанием дела подходит к своей задаче — научить вас всем тонкостям и секретам создания восхитительных стейков. И здесь нет мелочей! Важен не только сам процесс приготовления, но и выбор мяса или подача уже готового блюда.

- Алексей Онегин
  - ○
  - ○
  - ○
  - ○ От автора
  - ○ Введение
  - ○ # 1. Теория
    - ■ Что такое стейк
    - ■ Стейки и стейкхаусы от первобытных времен до наших дней
    - ■ Пара слов о крупном рогатом
    - ■ Мраморность мяса
    - ■ Вызревание мяса
    - ■ Как определить степень прожарки стейка
    - ■ Разновидности стейков
    - ■ Рибай / классика
    - ■ Стриплойн / классика
    - ■ Тендерлойн / классика
    - ■ Ти-Бон / классика
    - ■ Скерт /альтернатива
    - ■ Фланк /альтернатива
    - ■ Топ-блейд /альтернатива
    - ■ Пиканья /альтернатива
    - ■ Онглет /альтернатива
    - ■ Немного о том, как выбирать стейки

- Необходимый инвентарь
- Подготовка стейка
- Популярные заблуждения о стейках и почему им не стоит верить

○ # 2. Практика
- Приготовление стейка
  -
  - На сковороде
  - На гриле
  - Метод частого переворачивания
  - В духовке
- Краткое введение в технологию су-вид
  -
  - В су-виде
  - Метод двойного приготовления
- Отдых для стейка
- Специи и приправы к стейку
- Работа над ошибками

○ # 3. Рецепты
-
- Гарниры
  - Шпинат в сливках
  - Запеченные картофельные ломтики
  - Фасоль в соусе чили
  - Цветная капуста в сырном соусе
  - Салат «Коулслоу»
- Соусы
  - Сливочный соус с грибами
  - Соус из красного вина
  - Соус из зеленого перца
  - Соус чимичурри
  - Сливочное масло с добавками
- Стейки
  - Филе-миньон в беконе
  - Татаки из говядины
  - Фахита
  - Перечный стейк
  - Стейк «Диана»

○ В заключение

○ ~ ~ ~

Алексей Онегин
Безупречный стейк. Приготовление от А до Я

© Оформление. ООО «Издательство „Э“», 2017

⁂

Цель этой книги — научить вас готовить стейки с закрытыми глазами, разными способами, из разного мяса и каждый раз безупречно

От автора

Эта история началась более восьми лет назад, в начале 2008 года, когда мне пришла в голову идея вести собственный кулинарный сайт. Название придумалось быстро: arborio.ru — звонкое, короткое, оригинальное и запоминающееся. Первые шаги давались с большим трудом.

Помню, свой первый рецепт — ризотто с грибами и шпинатом — я писал долго и мучительно, еще дольше редактировал плохонькую, как я сейчас понимаю, фотографию и лишь потом с замиранием сердца отправил его на публикацию…

За эти годы и мой сайт, и я сам прошли длинный и, хочется надеяться, плодотворный путь. Все это время я втайне мечтал издать настоящую, серьезную кулинарную книгу, и теперь, когда моя мечта наконец осуществилась, хочется поблагодарить тех людей, без которых этого бы не произошло:

Наденьку, мою музу и главного критика моих кулинарных творений,

родителей, которые всегда верили в меня и поддерживали,

а также

стейкхаус Red и лично Эльдара Кабирова, который мне здорово помог при подготовке этой книги,

издательство «Эксмо» и лично Анну Братушеву, которые решились на этот амбициозный проект.

Введение

Любите ли вы стейки? Думаю, что, раз вы читаете эту книгу, ответ очевиден. Мало какое блюдо может всерьез соперничать с аппетитным куском мяса, зажаренным до румяной корочки снаружи и сохранившим ароматный сок внутри. По себе знаю, что стейк способен превратить любой ужин в небольшой праздник, а умение виртуозно готовить стейки — лучший способ произвести впечатление на друзей или проложить кратчайший путь к сердцу вашей пассии.

Приготовить стейк просто, но загубить хорошее мясо ничуть не сложнее: поверьте тому, кто неоднократно делал и то, и другое. К сожалению, культуры стейков, которая существует в любой стране с развитым сельским хозяйством, у нас много лет не было, так что в этом смысле мы в положении догоняющих. Поэтому неудивительно, что хорошо готовить это блюдо умеют далеко не все, а научиться-то и не у кого: даже профессиональные повара слепо копируют ошибочные рецепты и тиражируют мифы, которые легко опровергнуть опытным путем. Собравшись с мыслями, я решил внести свой скромный вклад в исправление ситуации и написал эту книгу, в которой объединен весь мой опыт, накопленный за годы активного приготовления и поедания стейков.

Эта книга имеет полное право претендовать на звание кулинарной. Но не торопитесь перечитывать оглавление в поисках рецептов, потому что я убежден: никакой рецепт не способен научить правильно готовить стейки. Более того, именно рецепт, каким бы качественным он ни был, может помочь вам испортить мясо, ведь в приготовлении есть столько переменных, что предусмотреть их все в одном описании попросту невозможно. Поэтому мы пойдем иным путем — я возьму вас за руку и проведу по всем этапам приготовления стейка: от выбора мяса до подачи готового блюда, подробно останавливаясь на каждом и разъясняя все нюансы.

Впрочем, рецепты в этой книге тоже есть, и их немало: это классические соусы, а также гарниры, в сопровождении которых любой стейк становится полноценным ужином. Помимо этого, есть несколько традиционных и довольно необычных рецептов стейков из разных стран мира.

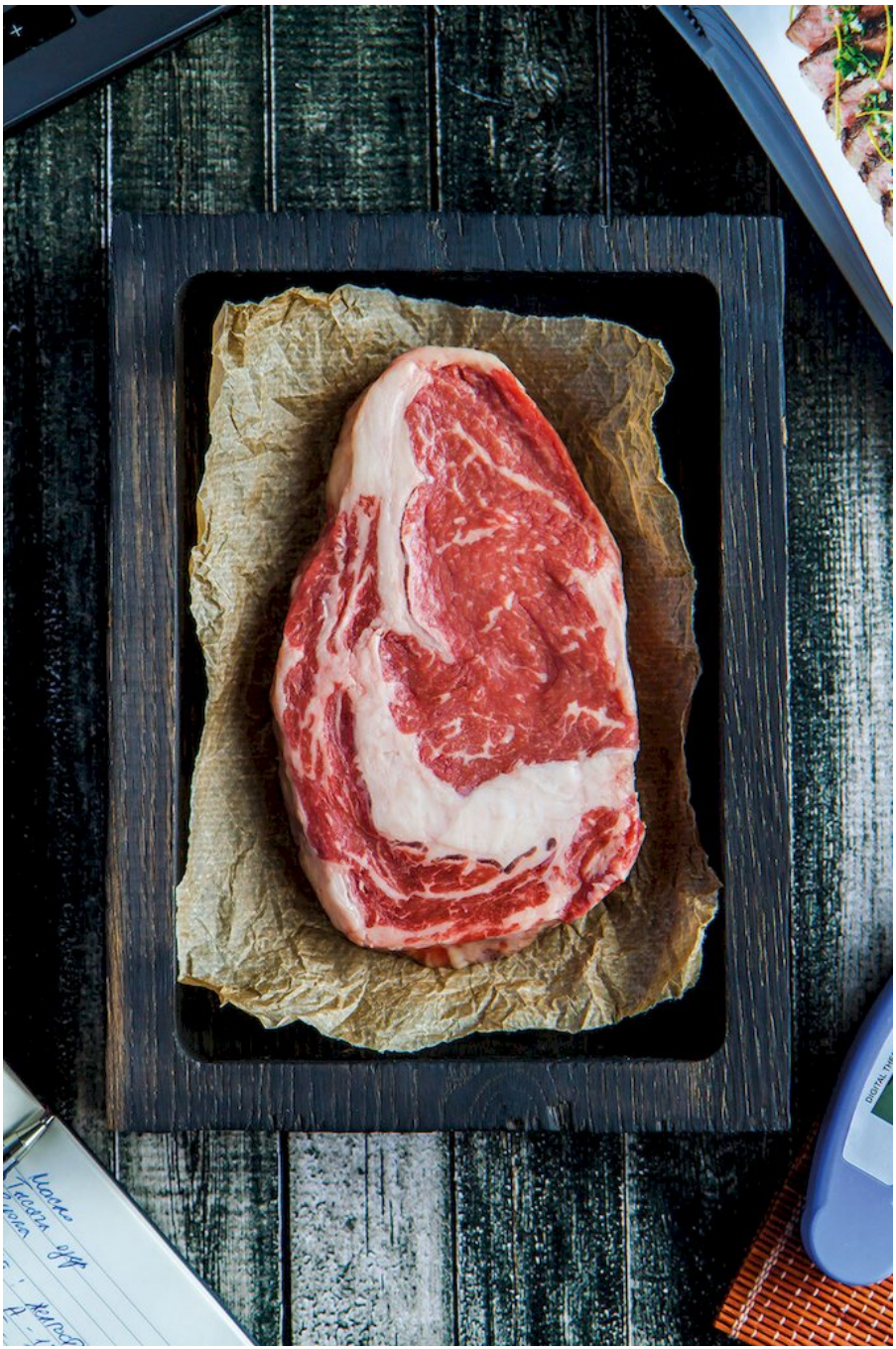
На пастбище в Нормандии

Цель этой книги — научить вас готовить стейки с закрытыми глазами, разными способами, из разного мяса и каждый раз безупречно. А это невозможно без подробного объяснения различных технологий приготовления, на освещение которых я отвел целый раздел. Надеюсь, что после прочтения этой книги и небольшой практики жарить стейки научатся даже новички. Ну а кто-то, уверен, обнаружит, что раньше делал это неправильно.

> Поэтому не теряйте времени, переворачивайте страницу и не пугайтесь, что наше путешествие в мир стейков начинается с теории: усвоив несколько простых, но важных вещей, мы немедленно начнем практиковаться!

Знание нюансов и мастерское обращение со стейком из говядины позволят вам угостить своих друзей и близких таким блюдом, которое они забудут еще не скоро

1. Теория



Что такое стейк

Даже если вы не знаете о стейках вообще ничего, вы по крайней мере слышали само название и примерно представляете, что оно означает. **О, мне бы вашу осведомленность!**

Изучая различные источники и общаясь с другими людьми, я убедился, что каждый понимает под словом «стейк» что-то свое, причем в зависимости от контекста стейком могут называть совершенно разные вещи.

Например — и это действительно лишь несколько примеров, — стейком может быть:

• толстый плоский кусок говядины, предназначенный для жарки;

• способ нарезки толстыми ломтями чего угодно;

• нарезанный таким образом любой продукт, начиная с рыбы и заканчивая капустой.

Разумеется, споров и сломанных копий вокруг этой темы не меньше, чем вокруг любого другого вопроса, интересного двум и более людям. «Я замечательно жарю стейки из свинины», — говорит один. «Стейки бывают только из говядины!» — возражает второй. «Съесть приличный стейк можно только в Америке», — с апломбом дистанцируется от них третий (очевидно, тот еще сноб).

Впрочем, наверное, в каждом из этих высказываний есть доля истины. Если, вооружившись хорошим рецептом, рыбу или капусту даже начинающий повар приготовит более или менее пристойно, то стейк из говядины требует особого подхода.

На протяжении многих лет, точнее десятилетий, качество и культура разделки говядины в нашей стране находились на плачевно низком уровне, а вероятность раздобыть хорошее и свежее мясо для подавляющего большинства людей вообще стремилась к нулю. Неудивительно, что приготовление действительно вкусного стейка и сегодня остается непростой задачей не только для домохозяек, но и для некоторых профессиональных поваров. Ведь для того чтобы овладеть этим искусством, необходимо не просто прочитать рецепт, а, что называется, почувствовать стейк. Нужно быть с ним единым целым. Нужно думать, как стейк. Все это, разумеется, в переносном смысле.

Между тем знание нюансов и мастерское обращение со стейком из говядины позволит вам угостить своих друзей и близких таким блюдом, которое они забудут еще не скоро. Поэтому договоримся: здесь и далее под словом «стейк» мы будем понимать именно блюдо из говядины. А теперь, уладив эту небольшую, но необходимую формальность, поговорим о том, откуда вообще взялись стейки.

Стейки и стейкхаусы от первобытных времен до наших дней

Слово «стейк» пришло к нам из английского языка, куда, в свою очередь, попало в середине XV века из древнескандинавского, где оно означало «запекать». Но нет никаких сомнений в том, что стейк, точнее его давний прародитель, стал одним из первых блюд, придуманных человечеством после того, как был приручен огонь.

Впервые первобытные люди познакомились с запеченным мясом, когда попробовали кусочки туш животных, сгоревших в одном из лесных пожаров. Затем — научившись поддерживать, а потом и разводить огонь, поначалу точно так же запекали добытых на охоте животных целиком. Впрочем, даже нашим далеким предкам быстро стало понятно, что этот метод — не лучшее применение их кулинарным талантам, а вот если нарезать мясо на куски и кинуть их на раскаленный камень, оно приготовится быстрее, не обгорит от контакта с огнем, а главное — получится более вкусным. Вот такой кусок мяса, отрезанный от туши и зажаренный на плоском камне, и стал первым стейком, который попробовал когда-то человек разумный.

После этого, впрочем, стейки надолго ушли в тень: прогресс требовал более экономных методов приготовления пищи, да и мясо тогдашних животных, прямо скажем, мягкостью не отличалось, поэтому с изобретением гончарного дела жарка мяса надолго сдала свои позиции, сохранившись при этом как праздничный и ритуальный способ готовки.

Стейки вновь выныривают из пучины истории уже в Средние века, когда уважающий себя аристократ был просто обязан питаться исключительно мясом. Это было не просто вопросом престижа: долгое время считалось, что овощи и травы, попадая в организм, не перевариваются, а гниют внутри, порождая разнообразные болезни. Увы, свидетельств того, как средневековые короли и рыцарство уплетают стейки, сохранилось немного, ведь в ту пору было модно готовить животных целиком или по крайней мере большими кусками, зато именно тогда впервые появился термин rare. Правда, в те времена он применялся исключительно к яйцам, приготовленным не до конца, или, как мы сказали бы сегодня, всмятку.

А применительно к мясу слово rare впервые было

использовано уже в Новое время, и именно тогда начинается история стейков в том виде, в котором мы знаем их сегодня. Заметим, что теперь она развивается одновременно на двух континентах.

В конце XVII столетия в Лондоне появляются первые chophouses — харчевни, в которых можно попробовать chops — мясо, нарезанное ломтями и приготовленное порционно. Одновременно с этим полным ходом идет освоение Америки, богатой чрезвычайно плодородными и незаселенными по европейским меркам землями. Двигаясь с восточного побережья на запад, вчерашние европейцы захватывали новые угодья. Суровые парни в шляпах, пасшие скот верхом и с револьверами на боку, стали не только героями вестернов, но и первыми дегустаторами и популяризаторами стейков Нового Света.

> **Впрочем, не будем забывать, что для стейка нужно не просто мясо, а мясо по-настоящему высокого качества.** Есть такое мясо регулярно могли позволить себе только богатые люди, и нет ничего удивительного, что лучшую говядину со всей Америки везли в самый богатый город Штатов — Нью-Йорк. Именно здесь в середине XIX столетия возникают чопхаусы, призванные накормить местных клерков и коммерсантов. По аналогии с лондонскими заведениями здесь сервировали помимо стейков и другие блюда, но в основном, разумеется, также мясного толка.

Практически одновременно с появлением чопхаусов в Нью-Йорке начинают давать так называемые beefsteak banquets, или просто beefsteaks — публичные ужины, посвященные празднованию политических событий или сбору средств для избирательных кампаний. Основной публикой на таких банкетах был рабочий класс, и еда для них подавалась самая простая: нарезанная толстыми ломтями запеченная говяжья вырезка и огромное количество пива. Никаких приборов и прочих церемоний на этих мероприятиях не было, гости сидели зачастую не на стульях, а на деревянных ящиках. Чтобы они не пачкали руки, мясо подавалось на кусочках белого хлеба. Хлеб, само собой, ели немногие, и отложенные в сторону ломтики потом считали, чтобы понять, кто съел больше мяса.

Филе-миньон в беконе

Поскольку бифстейки были в первую очередь политическими мероприятиями, их посетителями были исключительно мужчины. Все изменилось в 1920-е годы, когда американские женщины получили избирательное право. Местные политики стали

включать новоявленных избирательниц в список приглашенных, и женщины, как водится, быстро облагородили эти собрания. На столах появились коктейли, салаты, овощи и даже — о, ужас! — ножи и вилки. Несколько лет спустя бифштексы перестали быть праздниками чревоугодия и стали напоминать обычные званые ужины. Джозеф Митчелл, корреспондент «Нью-Йорк Таймс», комментировал эти изменения так: «Женщины не уважают обжор, и на нынешних бифштексах редко встретишь мужчину, который разделается более чем с шестью фунтами мяса и тридцатью стаканами пива».

Интерьер современного стейкхауса

Им на смену пришли стейкхаусы. Первые стейкхаусы появились все в том же Нью-Йорке и стали чем-то вроде гибрида двух других типично нью-йоркских институций: чопхаусов и бифштексов.

Заведение более респектабельное, нежели чопхаус (еще бы, ведь оно было рассчитано не только на мужчин, но и на леди!), стейкхаус практически без изменений унаследовал меню бифштексов, включая закуски и популярные гарниры в виде запеченного картофеля и шпината в сливках, но сохранив фокус на мясе, точнее теперь уже на стейках.

Именно в таком виде стейкхаусы распространились сначала по всей Америке, а затем начали победоносное шествие по всему миру, порождая всплеск интереса к стейкам и сопутствующей им культуре.

Таким образом, современный стейк в его наилучшем исполнении не является типично домашним блюдом, и иногда лучший способ съесть хороший стейк — поужинать в стейкхаусе. Разумеется, научиться готовить стейки не хуже, чем в ресторане (и даже лучше, чем в большинстве из них), возможно, но для этого нужно как следует разобраться в том, какой бывает говядина и на какие ее качества стоит обратить особое внимание.

Основным организатором бифстейков был Таммани-холл, нью-йоркское общество Демократической партии США, прославившееся чередой скандалов. В начале 1930-х годов новоизбранный президент Рузвельт, выходец из той же Демократической партии, объявил крестовый поход против Таммани-холла. Таким образом, тот быстро утратил свое влияние, и бифстейки прекратились.

Пара слов о крупном рогатом

> Исторически животноводство в той его части, которая относится к крупному рогатому скоту (или, если проще, к быкам и коровам), шло двумя различными путями, в зависимости от того, какого результата хотели добиться селекционеры. **Породы скота делились на молочные**, от которых требовалось много вкусного молока, и **мясные**, которые должны были выдавать мясо наилучшего качества.

Понятно, что для стейков больше подходят именно мясные породы. До революции 1917 года в нашей стране таких было немало, однако затем на протяжении десятилетий преобладали комбинированные мясо-молочные породы. В теории эти универсалы должны были давать отличное молоко и нагуливать вкусное мясо; на практике же на прилавки нередко попадало кое-как разрубленное мясо измученных коров, больше не способных давать молоко. Неудивительно, что в таких условиях культуре стейков было взяться неоткуда.

Сейчас ситуация начала понемногу меняться, но основу даже российского мясного скота составляют заграничные породы — такие как ангусы, герефорды (в компании которых я, кстати, некогда провел довольно много времени) и другие.

В каждой стране, где любят и умеют готовить мясо, есть свои породы скота — шароле во Франции, кьянина в Италии, мисима в Японии и так далее. Различия между породами требуют особого подхода к готовке стейков, чтобы раскрыть наилучшие качества мяса. И импортная, и отечественная стейковая говядина чаще всего идет от пород, имеющих английское происхождение, поэтому наша терминология, а также методы разделки и приготовления мяса в основном заимствованы у англо-саксонского мира.

Отдельно хотел бы развеять предрассудки читателя относительно качества российского мраморного мяса. Несколько лет назад ситуация с отечественными стейками действительно была весьма плачевной: под их видом в лучшем случае продавались контрабандные продукты, а небольшие хозяйства явно не могли обеспечить своей продукцией весь рынок. Но на сегодняшний день все изменилось, и даже если вам не удалось наладить личный контакт с фермерами, мраморное мясо от крупных российских производителей можно приобрести практически в любом супермаркете. Хотя оно не всегда радует

своей ценой, жаловаться на качество этого мяса я бы не стал. Более того, сравнивая его со стейками, которые по-прежнему возят из Южной Америки, в большинстве случаев я готов отдать предпочтение отечественному продукту. И наши рестораны и стейкхаусы сейчас в большинстве своем также работают именно с российским мясом. Разумеется, оно далеко от того, чтобы называться лучшим в мире, но выращивать бычков у нас научились весьма и весьма неплохо.

На пастбище в Нормандии

Вряд ли многие среди читателей этой книги собираются заниматься разведением крупного рогатого скота, но откорму быков я должен уделить особое внимание, поскольку он оказывает решающее влияние на качество и вкус мяса.

Травяной и зерновой откорм

Различают два типа откорма скота, и эта информация настолько важна, что производитель считает своим долгом указывать ее на упаковке, а в некоторых странах его обязывают это делать законодательно.

На пастбище в Нормандии

Тем не менее следует знать, что тип откорма относится только к завершающей стадии — непосредственно перед забоем. Вначале же все бычки питаются одинаково — сначала молоком, затем травой на пастбище. После этого за несколько месяцев до забоя животных могут перевести на усиленную диету, которая главным образом состоит из зерновых — кукурузы, сои и так далее. Само собой, такой рацион отличается от естественного и приводит к быстрому набору массы, увеличению жирности мяса, а также к появлению новых вкусовых нюансов. В случае, если производитель использовал этот метод, на упаковке будет указано что-то вроде «180 дней зернового откорма».

Другая модель откорма предполагает, что животные до последнего пасутся на пастбище, питаясь травой и подножным кормом. Такая говядина будет менее жирной, но при этом содержит больше полезных для здоровья кислот омега-3 и линолевой кислоты.

Вопрос, какой из типов откорма лучше, очень субъективен и имеет серьезную политическую окраску. Так, считается, что говядина травяного откорма более этична и полезна для здоровья, поскольку быки живут и питаются в естественных условиях, а зерновой откорм позволяет производителю снизить издержки, увеличив выход мяса (хотя в Японии, например, быков кормят зерном, невзирая на то, что его приходится привозить из-за границы, и это увеличивает цену говядины). Если же говорить о вкусе мяса, то здесь, как говорится, «на вкус и цвет». Мне,

например, больше нравится зерновой откорм, поскольку он способствует мраморности мяса, а значит, стейк получится более сочным. Но я знаю людей, которые предпочитают говядину травяного откорма. Если вы хотите определиться с собственными вкусами, это довольно просто: надо попробовать и то, и другое (желательно один и тот же отруб), сравнить и сделать свой выбор.

Мраморность мяса

Вот мы и подошли к еще одному важному аспекту, на который нужно обращать внимание при выборе мяса, — его мраморности. Вполне возможно, что вы уже слышали это красивое слово, но довольно смутно представляете, что оно означает. Что ж, все довольно просто: **мраморным называют мясо с большим количеством межмускульного жира**, образующего прожилки, похожие на те, которые видны в мраморе.

По мере роста животного сначала образуется подкожный жир, затем почечный, сердечный и тазовый жир, а межмускульный накапливается в последнюю очередь. По этой причине телятина вообще не имеет мраморности, а степень мраморности мяса взрослых быков сильно зависит от двух факторов: породы и типа откорма.

Высококалорийный и насыщенный быстрыми углеводами рацион животных при зерновом откорме весьма способствует отложению межмускульного жира. Если такого жира достаточно много и он равномерно распределен по всему куску, такое мясо ценится особенно высоко. Нашему человеку, который привык спрашивать на рынке нежирную говядину, это может быть непонятно, однако причина лежит — нет, не на поверхности, — а внутри стейка.

Когда стейк с большим количеством прожилок межмускульного жира попадает на сковородку или гриль и начинает интенсивно нагреваться, жир вытапливается не только снаружи, но и внутри. Он пропитывает стейк насыщенным вкусом, не давая ему пересохнуть. Стейк с хорошей мраморностью получается сочным, мягким, с интересным интенсивным вкусом.

Стриплойн с хорошей мраморностью

Поскольку мраморность — один из очень важных параметров, определяющих качество мяса, кое-где в мире введены градации мраморности, чтобы покупатель мог быстро сориентироваться. **Наиболее известным является стандарт, установленный USDA, Департаментом сельского хозяйства США**. Он предполагает несколько степеней качества говядины, из которых три наивысшие категории можно отнести к стейкам:

Prime — категория высочайшего качества, к которой относят

мясо молодого скота, обладающее высокой степенью мраморности и наилучшим образом подходящее для жарки, гриля и запекания. Именно такое мясо обычно подают в хороших ресторанах, но на прилавки магазинов оно попадает редко.

Choice — умеренно мраморное мясо, отлично подходящее для жарки, гриля и запекания, а также тушения, которое рекомендуется использовать для наиболее жестких отрубов этой категории.

Select — не очень жирное мясо, которое будет достаточно мягким, но не таким сочным и ароматным, как говядина более высокой категории. Для жарки, гриля и запекания подходят только самые нежные отрубы категории Select, все остальные рекомендуется мариновать или тушить для получения мягкого и ароматного мяса.

Популярность этой системы привела к тому, что ее стали использовать для классификации говядины, произведенной не только в США, но и в других странах, включая Россию. Но если американская говядина проходит обязательную сертификацию USDA по единому стандарту, то градации мяса из других стран могут определяться иначе, а то и вовсе на глаз. Таким образом, использование этой терминологии применительно к мясу из России и других стран, где отсутствует утвержденная государством система классификации говядины по степеням мраморности, является не более чем маркетинговым ходом.

Вызревание мяса

Между забоем скота и продажей стейков проходит некоторое время, и зачастую оно существенно больше, чем необходимо для разделки туши и доставки красиво упакованных стейков в магазин. Любая говядина, включая самое дешевое мясо с рынка, подвергается вызреванию, а для стейков наиболее высокого качества говядину выдерживают в течение нескольких недель. Зачем? Для ответа на этот вопрос не обойтись без краткого экскурса в анатомию, поэтому слабых духом читателей я прошу пропустить следующую страницу.

Для начала отметим, что продавцы с рынка, которые наперебой расхваливают парное мясо, прилично лукавят: говядина считается парной в течение 2–4 часов после убоя, однако затем в связи с прекращением доступа кислорода в мышечную ткань происходит трупное окоченение, rigor mortis. Его пик приходится на вторые сутки после убоя, затем окоченение начинает постепенно спадать под действием процесса, который называется «автолиз». Его запускают ферменты, содержащиеся в самом мясе, и под их воздействием мускулатура начинает расслабляться. После этого говядина попадает на прилавки.

Но процесс автолиза на этом не останавливается, ферменты продолжают работать, и дальнейшая выдержка говядины (разумеется, при соблюдении условий хранения) приводит к следующим результатам:

- Испарение влаги, в связи с чем мясо теряет до одной трети своего первоначального веса, приобретая за счет этого более насыщенный вкус.
- Разрушение соединительной ткани, благодаря чему мясо становится более мягким и нежным.
- Подсыхание и появление «корочки» на поверхности мяса, которую необходимо срезать перед приготовлением.
- При более длительном выдерживании действие энзимов и окисление жиров приводит к появлению приятного, более глубокого мясного вкуса и аромата с оттенками орехов и сыра.

Результат, описанный выше, способна дать так называемая сухая выдержка говядины, когда туши или полутуши после

разделки вывешивают в камере, температура в которой поддерживается в районе 0 °С. Поскольку этот процесс занимает от одной до нескольких недель, а вес мяса в результате сильно падает, выдержанная говядина дорога в производстве и в магазинах встречается редко. Лучшие из ресторанов и стейкхаусов мира имеют собственные камеры для сухого вызревания говядины, так что пробовать стейки из такого мяса можно только там — и это, поверьте, подарит вам особое, ни с чем не сравнимое впечатление.

Поскольку этот тип вызревания мяса называют сухим, наиболее сообразительные уже догадались, что в противовес ему существует влажное. Влажным вызреванием называют процесс выдерживания куска мяса в специальном вакуумном пакете при той же температуре, в районе 0 °С или немного выше. Влажное вызревание намного проще, чем сухое, не требует особого оборудования и занимает всего несколько дней, к тому же мясо практически не теряет в весе. Но недостатки этого метода являются продолжением его достоинств.

Во-первых, в отсутствие воздуха не происходит окисления жиров и, как следствие, появления того самого аромата, который так ценят любители выдержанных стейков.

Во-вторых, сохранение веса не позволяет вкусу стать более насыщенным и «мясным». В результате вкус стейка влажной выдержки практически не отличается от вкуса стейка невыдержанного, разве что мясо действительно становится немного мягче.

> В общем и целом влажное вызревание говядины — не профанация, и его использование вполне оправданно, но ждать от этого каких-то впечатляющих результатов не стоит.

Как определить степень прожарки стейка

Прожарка — один из самых принципиальных моментов в приготовлении стейка: неправильно прожаренное мясо не способно полностью раскрыть свой вкус, а некоторые из стейков, если вы промахнетесь с прожаркой, едва ли можно назвать съедобными в принципе. Именно по этой причине мы поговорим о прожарке в первой части книги, задолго до того, как речь пойдет о других практических аспектах стейковедения.

Само словосочетание «степень прожарки» или, как иногда говорят, «готовность» мяса, хотя и не является калькой из английского, по сути совершенный неологизм. До недавнего прошлого степень прожарки у всего мяса, которое готовили в нашей стране, была ровно одна — максимальная: есть «мясо с кровью» отваживались немногие.

Сейчас ситуация изменилась, и все знают, что, если готовить говядину слишком долго, мясо получится серым, безжизненным, сухим, жестким и совершенно невкусным. Это явно не тот результат, к которому стоит стремиться, собравшись готовить стейк.

Несмотря на то что здесь и далее я буду оперировать термином «прожарка», все сказанное одинаково верно не только для жареных стейков, но и для тех, которые готовят на гриле или в духовке.

Чтобы объяснить готовность стейка понятным языком, нужен небольшой экскурс в физику процессов, происходящих внутри стейка в то время, как вы его жарите. Термообработка, то есть тепловое воздействие на кусок мяса, происходит неравномерно: наружные слои получают наибольшее и довольно агрессивное тепло, в то время как внутри стейк нагревается не сразу и не так сильно.

Наружная часть мяса, на которую воздействуют высокие температуры, подвергается реакции Майяра, названной так в честь французского химика, который первым изучил химические реакции между аминокислотой и сахаром, происходящие при нагревании. В результате данной реакции, для которой необходима высокая (от 120 °C и выше) температура, образуется аппетитная румяная корочка, которая придает мясу вкус и аромат жареного. Внутри стейка в это время события разворачиваются не так быстро: под воздействием тепла содержащиеся в мясе белки, которые представляют собой что-то вроде огромного количества

маленьких жгутов, плотно скрученных друг с другом, начинают разворачиваться, а мышечные волокна сжимаются, выталкивая воду, находящуюся между ними. Этот процесс называется денатурацией и приводит к изменению структуры белков.

Когда вы снимаете стейк с огня, температура внутри и снаружи куска отличается в разы, но если дать мясу отдохнуть, то есть оставить его в покое на несколько минут, разница температур выровняется: наружная часть стейка остынет, а внутренняя нагреется еще на несколько градусов под воздействием более горячих поверхностных слоев. Степень готовности стейка, за исключением наружного слоя, станет более-

менее одинаковой, а соки, которые выдавливаются мышечными волокнами, стремительно сжимающимися под воздействием высоких температур, распределятся по всему объему мяса.

Основной признак, по которому можно определить степень прожарки мяса, — его цвет, однако главная сложность с доведением стейка до нужной готовности заключается в том, что, оценивая поверхность мяса, вы никогда не узнаете, что происходит у него внутри (кстати, это утверждение верно по отношению не только к мясу, но и к некоторым людям). Традиционные же методы определения прожарки стейка по времени приготовления и мягкости мяса очень неточны и вдобавок подходят далеко не для всех стейков. По этой причине единственным надежным способом получить информацию о состоянии стейка, который вы жарите прямо сейчас, будет использование кулинарного термометра. Для определения степени прожарки лучше всего использовать электронный термометр, который измеряет температуру внутри куска почти моментально, и помнить о том, что во время «отдыха» стейка температура внутри него вырастет еще на несколько градусов. А значит, если вы хотите получить безупречный Medium, снимать стейк с огня следует раньше, чем при температуре 60 °C. Иначе может быть уже поздно.

Принято различать несколько степеней прожарки мяса, причем единого мнения в этом вопросе нет — разные источники перечисляют разное число степеней готовности стейков и указывают разную температуру, которая им соответствует.

Приведенные ниже данные — один из ориентиров, на который можно опираться, однако они не претендуют на академическую точность:

- **Blue (Extra Rare).** Стейк быстро обжарен снаружи, внутри мясо красное, холодное. 46–49 °C
- **Rare**. Стейк обжарен только снаружи, середина красная, холодная, мясо мягкое. 52–55 °C
- **Medium Rare**. Слабая прожарка, середина красная, теплая, мясо более плотное. 55–60 °C
- **Medium**. Средняя прожарка, мясо розовое и плотное. 60–65 °C
- **Medium Well**. Прожарка выше средней, середина стейка немного розовая. 65–69 °C
- **Well Done**. Мясо приготовлено полностью, жесткое, имеет серо-коричневый цвет. 71–100 °C
- **Пережаренное**. Мясо полностью черное, хрустящее, стейк испорчен. Выше 100 °C

Несмотря на то что в данной заметке перечислено семь типов готовности, в действительности арсенал степеней прожарки стейков не так широк. Последняя степень означает, что стейк просто сгорел, при прожарке Well Done хорошее мясо уже не отличить от посредственного. А прожарка Blue — строго на любителя, поэтому при повседневной готовке стейков имеет смысл оперировать прожаркой от Rare до Medium Well. Если вас интересует мое мнение, я бы исключил из этого списка еще и Medium Well, потому что не существует ни одной причины, по которой стоило бы предпочесть данную степень прожарки обычному Medium. Но это уже дело вкуса.

> Общее правило требует жарить стейки до определенной степени готовности в зависимости от содержания жира в отрубе: чем оно больше, тем выше должна быть степень готовности, поскольку в процессе таяния жир сообщает мясу насыщенный вкус, при этом не давая ему пересохнуть. Таким образом, **каждая из разновидностей стейков имеет свою рекомендованную степень прожарки**, и пора поговорить о том, какими эти разновидности вообще бывают.

Разновидности стейков

Несмотря на то что в этой книге мы большей частью говорим о приготовлении стейков вообще, их «мир» велик и многогранен. Существует несколько классических разновидностей стейков, которые можно найти в любом уважающем себя стейкхаусе, и намного больше видов неклассических, или альтернативных, стейков. Это разделение довольно условно, но в общем и целом классическими называют стейки из тех отрубов, которые всегда будут мягкими, имеют приятный вкус, способный понравиться каждому, и первыми приходят в голову при слове «стейк».

Альтернативными же называют стейки, которые могут быть не менее вкусны, но по какой-либо причине им не повезло попасть в элиту. Причины могут быть самыми разными:

- неправильная форма отруба, из-за которой его невозможно нарезать стейками одинаковой формы и толщины;
- специфические оттенки вкуса или консистенция, непривычные для любителей классических стейков;
- особенности расположения волокон или распределения жировых тканей

и так далее. Немаловажно, что альтернативные стейки обычно стоят значительно дешевле классических, что и стало причиной их появления в ресторанах и на мясных прилавках.

Выяснилось, что, хотя эти отрубы имеют свои особенности (например, стейк из диафрагмы имеет насыщенный вкус с легким оттенком субпродуктов, требует особого режима термообработки, а при неправильной нарезке его сложно разжевать), именно это делает их привлекательными. Сейчас альтернативные стейки любят как те, кто устал от классики, так и те, кто предпочитает рибай, но не может позволить себе его так часто, как хотелось бы. Хотя, повторюсь, разделение стейков на классику и альтернативу не более чем условность.

В этом разделе я расскажу о том, какие стейки можно встретить на прилавке или в ресторанном меню, в чем их особенности и как их лучше готовить. Поскольку, как уже говорилось ранее, культура стейков пришла к нам из англосаксонского мира, названия различных отрубов также заимствованы из английского языка, а разделка говяжьей туши по умолчанию предполагается такой, к которой привыкли американские мясники. Сразу предупреждаю, что этот список не будет полным: во-первых, на рынке периодически появляются новые стейки, во-вторых, из-за различий в правилах разделки туши в других странах (например, в Аргентине, где тоже очень любят готовить говядину на гриле) существуют свои разновидности стейков. Кроме того, сюда не вошли ребра и крупные отрубы, которые иногда также относят к стейкам, но методы, применимые к приготовлению стейков, к ним тем не менее не подходят. Основные же типы стейков я постарался охватить полностью.

Рибай на кости

Бескостный рибай

Рибай / классика

Другие названия: ковбой-стейк или томагавк (на кости, в зависимости от способа зачистки кости), толстый край

Описание. Стейк из спинной части туши, которая состоит из трех мышц, идущих вдоль ребер. В том месте, где эти мышцы сходятся, находится участок, состоящий из жира и отдаленно напоминающий глаз, что и дало название этому стейку (англ. rib — «ребро», eye — «глаз»). Рибай является одним из самых популярных и дорогих классических стейков и особенно хорош после длительной сухой выдержки. Обычно стейк рибай жарят на гриле или сковороде, и, как и любой другой стейк с достаточно высоким содержанием жира, он лучше всего раскрывает свой вкус при более высоких степенях прожарки.

Рекомендуемая степень прожарки: Medium

Стриплойн / классика

Другие названия: **Нью-Йорк**, тонкий край

Описание. Этот стейк, как и рибай, вырезают из спинной части туши, но ближе к ее задней части. Характерная особенность стриплойна — слой жира на внешней части стейка, в то время как в остальной его части жира не так много (тем, кто не считает стриплойн нежирным стейком, предлагаю сравнить его и действительно жирный рибай). Из-за этого стриплойн, как правило, имеет менее выразительный вкус, чем рибай, и требует чуть больших усилий для разжевывания, но при этом не так сильно деформируется при приготовлении на гриле.

Рекомендуемая степень прожарки: Medium Rare

Тендерлойн / классика

Другие названия: филе, филе-миньон, шатобриан (при более толстой нарезке), вырезка

Описание. Этот стейк из самой нежной части туши будет самым мягким и нежным, но из-за низкого содержания жира ему часто недостает вкуса. Тендерлойн является одним из самых дорогих отрубов по объективным причинам (вырезка составляет очень малую долю от общего веса туши), но его ценность как стейка представляется мне не столь высокой. Стейки из вырезки готовят на гриле, сковороде или в духовке. Делать это имеет смысл в том случае, если вашим гостям противопоказана жирная пища или вы имеете дело с обычной говядиной среднего качества. И в том, и в другом случае не самый выразительный вкус тендерлойна смогут подчеркнуть правильно приготовленные соусы.

Рекомендуемая степень прожарки: Rare, Medium Rare

Ти-Бон / классика

Другие названия: портерхауз (при нарезке стейка с задней части отруба), бистекка фиорентина (из итальянской говядины породы кьянина, при нарезке толстыми стейками и приготовлении на углях)

Описание. Стейк ти-бон состоит сразу из двух стейков, соединенных костью, форма которой напоминает букву «Т»: стриплойна с одной стороны и тендерлойна с другой. В США задняя часть этого отруба носит название сир лойн (в Англии, откуда происходит это название, так называют весь отруб), толщина вырезки в этой части туши еще достаточно широка, и такой стейк назовут «портерхауз». Независимо от названия этот стейк круто выглядит и содержит довольно много мяса, но я бы не стал переоценивать его кулинарный потенциал. Во-первых, при том, что приготовление стейков на кости помогает получить более вкусные стейки (об этом поговорим позже), сама кость в данном случае скорее мешает, поскольку в процессе термообработки способствует деформации мяса и выдавливанию содержащегося в нем сока.

Из-за этого ти-бон практически невозможно равномерно прожарить на сковороде, поэтому его обычно готовят на гриле или в духовке. Во-вторых, этот отруб состоит из двух стейков, которые требуют различного подхода и разных степеней прожарки, поэтому любое приготовление ти-бона будет в известной степени компромиссом. Наконец, не будем забывать и о том, что, покупая ти-бон, вы фактически платите за стриплойн, который можно купить отдельно, дорогой и не блещущий вкусом тендерлойн и вдобавок за кость, которая отправится в мусорное ведро.

Рекомендуемая степень прожарки: Medium Rare

Скерт /альтернатива

Другие названия: мачете, стейк мясника, диафрагма

Описание. Стейк из диафрагмы — мышцы, которая находится с внутренней стороны ребер и вместе с грудными мышцами отвечает за дыхательную функцию. Скерт имеет вытянутую форму, обладает довольно крупными волокнами и высоким содержанием жира. Вкус у этого стейка из-за его расположения и назначения очень интенсивный, мужской, с легким привкусом крови, из-за чего его иногда маринуют с добавлением чеснока и ароматных трав. Поскольку это довольно тонкая мышца, скерт необходимо готовить на сильном огне, чтобы стейк успел покрыться румяной корочкой до того, как пережарится и высохнет его внутренняя часть (хотя скерт достаточно жирный, пережаривать его не рекомендуется). Особенности строения скерта требуют нарезки поперек волокон (иначе его будет просто не прожевать), поэтому иногда его нарезают перед подачей. Это один из самых лучших альтернативных стейков и, как вы уже догадались, один из моих любимых стейков вообще.

Рекомендуемая степень прожарки: Rare, Medium Rare

Фланк /альтернатива

Другие названия: бавет

Описание. Фланк находится в нижней части живота, рядом со скертом, похож на него формой и расположением волокон, но в остальном это совершенно другой стейк. Внутри фланка не так много прожилок жира, он обладает более сдержанным вкусом и цветом мяса. Как и скерт, фланк можно готовить и на сковороде, и на гриле, и он отлично сочетается со всевозможными маринадами.

Рекомендуемая степень прожарки: Rare, Medium Rare

Топ-блейд /альтернатива

Другие названия: флэт айрон (после зачистки от соединительной ткани)

Описание. Стейк топ-блейд вырезают из лопаточной части, он сочен, мягок, обладает хорошей мраморностью и ярким насыщенным вкусом. Единственная причина, по которой топ-блейд не удостоился попадания в число классических стейков, — тонкая полоска соединительной ткани, которая проходит ровно посередине этого стейка. Вырезав соединительную ткань, получают два узких стейка флэт айрон. Если же ее оставить, то в более узкой части отруба ее еще можно прожевать, но в широкой она становится жесткой, так что мясо приходится срезать с обеих сторон от нее. Других недостатков у этого стейка, по большому счету, нет, и в моем личном рейтинге он находится значительно выше тендерлойна.

Рекомендуемая степень прожарки: Medium Rare, Medium

Пиканья /альтернатива

Другие названия: рамп кэп

Описание. Пиканья является одним из немногих отрубов, которых нет в классических схемах разделки туши в Англии и США, но тем не менее она завоевала свое место на рынке, поскольку в Бразилии этот отруб считается лучшей частью туши быка. Пиканью вырезают из той ее части, которая примерно соответствует крестцу, но в Бразилии и вообще в Южной Америке на этом довольно крупном куске сохраняют толстый слой жира, нарезают его толстыми поперечными ломтями, насаживают их на шампуры, скручивая так, чтобы слой жира оказывался снаружи, и готовят на сильном огне, постепенно срезая тонкие ломтики с поджаристой поверхности и возвращая мясо на гриль. Плавящийся жир пропитывает мясо, не давая ему пересохнуть, хорошо прожаренные ломтики соседствуют в тарелке с полусырыми, и приготовленная таким образом пиканья становится одним из самых вкусных блюд из мяса, которые вообще возможны. Тем не менее пиканью можно готовить и как обычные стейки, обжаривая с обеих сторон на сковороде или гриле: в этом случае можно сделать неглубокие надрезы на слое жира, чтобы меньше деформировать мясо.

Рекомендуемая степень прожарки: Medium Rare, Medium

Онглет /альтернатива

Другие названия: хэнгер, стейк мясника (как и скерт)

Описание. Онглет представляет собой вытянутый кусок мяса, который располагается в передней части живота животного, и так же, как и топ-блейд, разделен на две части полоской соединительной ткани, которую необходимо удалить до или после жарки. Поскольку онглет находится рядом с печенью и почками, он обладает глубоким, насыщенным мясным вкусом с оттенком субпродуктов, что вкупе с не слишком плотной структурой делает его идеальным отрубом для маринования. Онглет получается мягким и сочным, если не прожаривать его сильнее, чем Medium.

Рекомендуемая степень прожарки: Medium

Немного о том, как выбирать стейки

Не сомневаясь в добросовестности тех, кто производит и продает мясо, я тем не менее рекомендую полагаться в первую очередь на свои знания, поскольку именно вам затем предстоит готовить стейк и выслушивать замечания едоков.

> Существует целый свод неписаных правил о том, как выбирать мясо, но в этом разделе я дам только те советы, которые **помогут вам выбрать хорошие, качественные стейки**:

1/ Изучите цвет. Цвет мяса — один из главных признаков его свежести: хорошая говядина должна быть уверенно-красной, а если стейк упакован в вакуум, то он должен иметь равномерно красный цвет без темных или бесцветных участков.

2/ Осмотрите поверхность. Тонкая бледно-розовая или бледно-красная корочка от подсыхания мяса — явление вполне нормальное, но никаких посторонних оттенков или пятен на мясе быть не должно. Не должно быть и слизи: если вы приложите ладонь к свежему стейку, она останется практически сухой.

3/ Принюхайтесь. Нюх — еще один верный советчик при определении качества продукта. Мы — хищники, и едва уловимый свежий запах хорошего мяса для нас приятен, а отчетливо неприятный запах говорит о том, что это мясо уже не первой и даже не второй свежести, покупать его ни в коем случае не стоит. Если стейк находится в вакуумной упаковке, дайте ему «отдышаться»: в первые пару минут запах может показаться не слишком приятным, но если затем он пропадет, опасаться нечего.

4/ Изучите жир. Любой стейк имеет то или иное количество жира, а тот одним своим видом может рассказать о многом. Во-первых, жир должен быть белым, во-вторых — упругим и слегка крошиться, в-третьих — не иметь неприятного или прогорклого запаха. Еще один верный способ принести домой отличный стейк — обратить внимание на то, как жир рассредоточен по всей поверхности мяса: как мы уже знаем, чем большей мраморностью обладает стейк, тем он вкуснее.

5/ Проверьте стейк на упругость. Если вы не уверены в том, что стейк свежий и не был заморожен, а затем размерожен, слегка надавите на него пальцем: свежее мясо при нажатии пружинит, и ямка, которую вы оставили пальцем, быстро разглаживается.

6/ Проверяйте замороженное мясо. Иногда стейки можно купить только в замороженном виде, но это не значит, что вы не

можете проверить их качество: звук, который стейк издает при постукивании по нему, должен быть звонким, разрез — ровным, а цвет, который появляется, если приложить к поверхности стейка палец, — ярким.

Необходимый инвентарь

Обращаюсь к тем, кто уже успел устать от теории и хочет перейти к практике, такой понятной и желанной: ребята, у меня для вас отличные новости. Начинаем совсем скоро, остается лишь самая малость — проверить, есть ли у вас в наличии приспособления и гаджеты, которые очень пригодятся вам на всех этапах приготовления стейков.

Некоторые из перечисленных ниже инструментов совершенно необходимы, другие необязательны, но здорово облегчат решение задачи. Можете оставить здесь закладку или загнуть страничку, потому что этот список пригодится, когда вы будете выбирать подарок своему другу, увлеченному приготовлением стейков так же, как и вы.

Сковорода

Хорошая сковорода — один из главных помощников каждого, кто берется готовить стейки. Даже если вы не планируете жарить стейки на сковороде «от и до», она пригодится вам для того, чтобы сделать аппетитную корочку на стейках, приготовленных в су-виде или духовке. Попадая на сковороду, стейк мгновенно ее охлаждает, поэтому сковорода должна иметь достаточную теплоемкость, а значит, важную роль играет материал, из которого она сделана. Идеальной считается чугунная сковорода, у которой немало поклонников, но и минусов тоже хватает: они слишком тяжелые, требуют особого ухода и долго нагреваются. Мой фаворит — стальная сковорода с толстым дном, лишенная вышеописанных недостатков и долговечная. А вот антипригарное покрытие — последнее, что нужно стейку, такую сковороду лучше оставить в шкафу для приготовления других блюд.

Гриль

Пожалуй, гриль — единственный способ приготовления стейков, для которого вам не потребуется сковорода, однако прелесть его не в этом. Дело в том, что жарка стейков на гриле имеет принципиально иную физическую природу, чем приготовление оных на сковороде или в духовке. Решетка гриля

раскалена на максимум, она гораздо горячее обычной сковороды, но стейк не сгорает, поскольку основное тепло он получает снизу, от тлеющих углей или заменяющих их горелок, а от жарких поцелуев решетки на нем остаются аппетитные полоски. Жир не задерживается на прутьях решетки, а капает вниз, с шипением сгорает, обдавая мясо ароматным дымом, и в результате стейк приобретает характерный аромат костра. На мой взгляд, стейки на гриле получаются вкуснее, чем на сковороде, особенно если это стейк из самых жирных отрубов, таких как рибай или скерт. Но подозреваю, что у большинства моих читателей, увы, нет лужайки на заднем дворе, где можно готовить стейки каждый вечер после работы. По этой причине я рекомендую жарить стейки на гриле всякий раз, когда вам предоставляется такая возможность: это очень вкусная и для многих новая и неожиданная альтернатива привычным шашлыкам. Для жарки стейков подойдет любой гриль, будь то угольный, газовый или электрический.

Сковорода-гриль

Этот инструмент соединяет в себе преимущества двух предыдущих: от гриля он взял решетку, которая позволяет жиру стекать вниз, а от сковороды — форму и способ применения. Иными словами, сковорода-гриль — это сковорода с рифленым дном, которое имитирует решетку гриля и позволяет жарить стейк так, чтобы в местах соприкосновения с ней на мясе оставались вожделенные полоски, а остальная часть стейка готовилась под воздействием жара раскаленного дна. Конечно, такая сковорода не может полностью заменить настоящий гриль,

но это отличный способ внести разнообразие в кулинарный арсенал.

Форма для запекания

На первый взгляд, если вы собираетесь жарить стейки на сковороде, форма для запекания вам не нужна, но это только на первый. В этой книге, как и в любых других источниках, вам неоднократно встретится совет оставить стейки после жарки в теплом месте, чтобы дать им отдохнуть, однако редко кто указывает подробно, о каком «теплом месте» идет речь. Мой выбор — подогретая форма для запекания, накрытая сверху фольгой и сложенным полотенцем: такая конструкция держит тепло куда лучше, чем тарелка, а при подаче стейк удобно поливать скопившимися на ее дне соками. Если же вы готовите стейк в духовке, форма и вовсе необходима.

Нож

В случае, если вы купили уже готовые стейки, главный поварской инструмент — шефский нож — не будет предметом первой необходимости. Однако если вместо стейков у вас целый отруб, который еще нужно разрезать, или вы планируете нарезать стейки перед подачей, ищите острый и длинный нож, чтобы это можно было сделать одним движением.

Разделочная доска

Доска, как и нож, может пригодиться вам в большей или меньшей степени, в зависимости от того, купили вы отдельные стейки или целый отруб, и от того, какие именно стейки вы готовите (некоторые, такие как скерт, лучше подавать уже нарезанными). До недавнего времени считали, что пластиковые доски лучше подходят для мяса, чем деревянные, однако не так давно было доказано, что при правильном уходе разделочные доски из дерева абсолютно безопасны с точки зрения бактерий. Кроме того, они лучше выглядят и не так тупят нож. Покупая деревянную доску для стейков, имеет смысл выбрать ту, которая имеет желоб по всему периметру, чтобы сок не мог вытекать на стол. И, кстати, если у вас именно такая доска, подавать стейк вы можете также на ней.

Щипцы

Не самый популярный у нас, но совершенно необходимый в хозяйстве каждого любителя стейков инструмент. Идеал — длинные щипцы с мягкими силиконовыми наконечниками: такими щипцами переворачивать или снимать с огня стейки так же удобно, как если бы вы делали это руками. В отсутствие щипцов придется делать это с помощью лопатки, что требует больше времени и сноровки, а значит, есть риск промахнуться с прожаркой.

Термометр для мяса

Еще одно важное устройство, которое есть далеко не у всех. Между тем использование термометра — единственный способ точно определить прожарку стейка и не опростоволоситься, что важно, учитывая, сколько стоит хорошая говядина для стейков. Отдавать предпочтение стоит жаропрочному электронному термометру, который пригодится вам не только для стейков, но и для многих других кухонных нужд.

Бумажные полотенца

У бумажных полотенец в приготовлении стейков есть лишь одна, но очень важная роль: ими промакивают стейк в самом начале, чтобы обсушить его поверхность, благодаря чему корочка на мясе получится более вкусной и зажаристой. В отсутствие бумажных полотенец можно попробовать обойтись обычной салфеткой или нетканым полотном, но это не так удобно.

Алюминиевая фольга

Необязательный, но очень полезный и недорогой кухонный расходник. В фольгу вы будете заворачивать стейки, которые не съели сегодня, фольгой будете накрывать мясо после жарки. А еще лист фольги можно использовать как разделочную доску, если под рукой нет таковой.

Ножи для стейков

Все сказанное выше касалось приспособлений, которые используются для приготовления стейков, но я не могу не написать пару слов об инструментах, с помощью которых вы будете их есть. Если с вилками все более-менее понятно, то ножи для стейков — история особая. Часто к стейкам рекомендуют подавать (и подают) зазубренные ножи, хотя это в корне неверно. Зазубренный нож удобен, когда необходимо отрезать что-то с очень твердой корочкой и очень мягким нутром, например багет или деревенский хлеб. У стейка же корочка не настолько твердая, а вот его нежное мясо зазубрины будут не резать, а попросту рвать, и сок потечет на тарелку. При этом специальные ножи для стейков (отдельно или в наборе с вилками) есть у любого уважающего себя производителя ножей — разумеется, без зазубрин. Наиболее известные — Laguiole или Opinel, стильные, острые, удобные и недешевые.

Также могут пригодиться:

• Бутылка с пульверизатором — для воды при жарке стейка на углях.

• Вакууматор — для длительного хранения и влажной выдержки стейков.

• Пестик и ступка — для измельчения морской соли, черного перца и других приправ.

• Решетка на подставке — для сухой выдержки стейков.

• Силиконовая кисточка — для смазывания прутьев решетки или самого стейка.

• Су-вид — как следует из названия, для приготовления стейков в су-виде (вместе с вакууматором).

• Специальное клеймо — для нанесения своих инициалов на стейк, чтобы выпендриться перед гостями.

• Фартук и рукавицы — для комфортной работы с грилем.

• Газовая горелка — для корочки на стейках из духовки и су-вид без обжаривания.

Подготовка стейка

Существует несколько различных способов приготовить отличный стейк, однако в большинстве случаев подготовка стейка к жарке начинается одинаково. Я решил превратить эту главу книги в своеобразный чек-лист, выделив каждый этап подготовки стейка и объяснив, зачем он нужен.

Нарезать и зачистить. Если вы купили стейки, уже нарезанные индивидуальными порциями, то вы, скорее всего, можете пропустить этот шаг. Тем не менее в случае, если вам достался целый отруб, его придется разделать на отдельные стейки. Для этого сначала обрежьте подсохшую поверхность и те участки, которые вам не нравятся, затем аккуратно удалите пленки и фасции. Жир удалять не рекомендую: во время жарки он препятствует подсыханию стейка, и при желании его можно будет срезать потом. После этого длинным и острым ножом нарежьте отруб на отдельные стейки, стараясь сделать полный надрез одним плавным движением — в этом случае вам удастся получить ровный и гладкий срез.

Стандартная толщина стейка — 2,5 сантиметра, то есть 1 дюйм: стейк может быть и толще, но ни в коем случае не тоньше. Если вы имеете дело с отрубом неправильной формы, таким как топ-блейд, рекомендую стейки с более тонкого конца отруба делать толще, а затем аккуратно расплющить их ладонью до необходимых 2,5 сантиметра: так размер стейков получится более-менее одинаковым.

Удалить влагу. Мыть или не мыть стейк — личное дело каждого: специалисты не рекомендуют мыть водой мясо вообще и стейки в особенности, но я считаю, что в этом вопросе следует позволить каждому делать так, как он привык и считает правильным. Однако даже если вы не мыли стейк, на его поверхности, скорее всего, будет небольшое количество влаги. Промокните ее одним-двумя бумажными полотенцами до тех пор, пока стейк не станет более или менее сухим.

Замариновать. Имея дело с такими отрубами, как рибай или стриплойн, этот этап можно спокойно пропустить, но для других стейков, среди которых тендерлойн, скерт, фланк и другие, маринад будет очень полезен. Простейший вариант для таких стейков — оливковое масло с добавлением чеснока и листиков розмарина, раздавленных в ступке вместе с крупной солью и черным перцем. Помимо этого, в маринад можно добавлять

другие ароматные травы и специи, которые вам нравятся. Смажьте обсушенный стейк маринадом с обеих сторон и оставьте мариноваться на срок от двух до двадцати четырех часов.

Посолить. Стоит ли солить стейк перед приготовлением? Вокруг этого невинного вопроса сломано немало копий, и довольно часто приходится читать, что-де солить стейк нужно только после жарки, иначе соль вытянет из него все соки, превратив мясо в сухую подошву. О том, как в этом правиле сочетаются истина и миф, мы поговорим отдельно и довольно подробно. Пока же отмечу, что наилучшего результата вы добьетесь, посолив стейк с обеих сторон и оставив его на решетке хотя бы на 40 минут. Если возможности ждать у вас нет, солите стейк непосредственно перед жаркой.

Смазать маслом. Роль масла во время жарки невозможно переоценить: именно оно передает продукту тепло от сковороды, обеспечивая равномерную корочку по всей поверхности. Обычно мы льем масло на сковороду, но в случае со стейками, в особенности с более жирными, которые готовятся на сковороде или гриле, следует смазать маслом сам стейк. Почему? На это есть несколько причин.

Во-первых, стейк всегда жарится на раскаленной сковороде или гриле, и масло, попав туда, в первую же секунду начнет дымиться, что не очень здорово.

Во-вторых, такой подход позволяет использовать меньшее количество масла, что не только экономит продукт, но и уменьшает количество посторонних вкусов, которые может получить стейк.

В-третьих, большинство отрубов содержит достаточное количество собственного жира, так что уже через минуту-другую стейк в любом случае будет жариться в собственном жире, и для того чтобы его вытопить, вполне достаточно тонкого слоя масла на поверхности стейка. Я не настаиваю, но рекомендую непосредственно перед жаркой смазать стейк небольшим количеством оливкового масла с помощью силиконовой кисточки или просто рукой. Если к этому моменту поверхность стейка вновь стала влажной из-за соли, перед «умасливанием» снова промокните его бумажным полотенцем.

Скерт, приправленный и готовый к жарке

Итак, в каждом квадратике вы поставили галочку. Поздравляю: вы готовы к священнодействию, а это значит, что мы закрываем первую, теоретическую, часть книги и переходим непосредственно к практике.

ARBORIO.RU

Популярные заблуждения о стейках и почему им не стоит верить

Как я уже сетовал выше, из-за длительного отсутствия стейковой культуры в нашей стране (ну не считать же таковой хрестоматийное «Зина, лангет раз!» советских ресторанов) мы заимствуем чужую, вместе с рецептами и ценными знаниями впитывая и заблуждения, корни которых кроются во тьме веков. То ли из-за отсутствия желания проверить то, что кажется аксиомой, то ли из-за незыблемой веры в безупречность экспертов, но и наши повара вслед за зарубежными начали тиражировать популярные мифы о стейках.

> **Уверен, вы не раз слышали эти заблуждения**, а может быть, и сами их назидательно повторяете, так и не удосужившись проверить. Что ж, пришла пора разобраться в том, где правда, а где ложь, и развенчать самые популярные заблуждения о стейках.

1/ Стейк нужно достать из холодильника заранее, чтобы он нагрелся

Заблуждение. Нельзя готовить стейк сразу же после того, как вы достали его из холодильника, потому что холодное мясо прожарится неравномерно. Вместо этого стейк нужно достать заранее, чтобы он успел прогреться до комнатной температуры.

Жестокая правда. Во-первых, способность стейка быстро нагреться до комнатной температуры несколько преувеличена — на это требуется несколько часов, но никак не 20–30 минут, о которых обычно пишут те, кто тиражирует этот миф.

Во-вторых, на то, чтобы поднять температуру воды с 0 до 100 °C, необходимо в 5 раз меньше энергии, чем для того, чтобы превратить ее в пар. Таким образом, большая часть энергии во время жарки стейка уходит именно на то, чтобы выпарить жидкость на его поверхности, и разница в температуре мяса в несколько градусов не столь существенна, чтобы обеспечить более быстрое приготовление и равномерную обжарку. А вот что действительно стоит делать, так это насухо промакивать поверхность стейка бумажными полотенцами перед началом жарки: тем самым вы уменьшите объем влаги, который необходимо выпарить для получения зажаристой корочки, и

ускорите приготовление стейка.

2/ Быстрая обжарка «запечатывает» стейк, сохраняя все соки внутри

Заблуждение. Если в самом начале быстро обжарить стейк до корочки, это позволит запечатать его поверхность, и соки останутся внутри, вместо того чтобы вытечь наружу.

Жестокая правда. Корочка на поверхности стейка, возможно, выглядит внушительно, но совершенно не помогает удерживаать соки внутри. Более того, если вы имеете дело со стейком большой толщины, следование доктрине «запечатывания» может сделать его менее сочным, ведь так поверхность стейка нагревается намного сильнее, чем середина, и активно выталкивает влагу, а сам стейк может прожариться неравномерно.

3/ Стейк нельзя переворачивать больше одного раза

Заблуждение. Обжаривая стейк, его нужно перевернуть только один раз. Тех, кто нарушит это правило, ждут разнообразные кары, начиная от неравномерно прожаренного стейка и заканчивая вытекшим на тарелку мясным соком.

Жестокая правда. Переворачивание никак не может навредить стейку. Более того: часто переворачивая стейк, вы можете готовить его на более сильном огне, не боясь, что он сгорит, и в результате получить более зажаристую равномерную корочку и сочную середину. А еще сэкономить немного времени, ведь стейк, который жарится таким образом, будет готов значительно быстрее.

Метод жарки стейка частым переворачиванием в деталях описан в разделе «Приготовление стейка» *(см. с. 58)*. Уважительных причин не пользоваться им может быть лишь две. Во-первых, жарить таким способом больше двух стейков за один раз непрактично, если только по основной профессии вы не являетесь цирковым жонглером. Во-вторых, часто переворачивая стейк на решетке или сковороде-гриль, вы не получите того симпатичного узора на его поверхности, который сразу же делает стейк более аппетитным.

4/ Стейк ни в коем случае нельзя солить перед жаркой

Заблуждение. Если посолить стейк перед приготовлением, соль вытянет из него всю влагу и мясо получится совершенно сухим. Чтобы этого не случилось, стейк нужно солить уже на тарелке, в крайнем случае в самом конце жарки.

Жестокая правда. Пожалуй, это одно из самых популярных заблуждений, возможно, потому, что в отличие от большинства других оно имеет под собой научное обоснование. Действительно, оставив подсоленный стейк на несколько минут, вы обнаружите на его поверхности капельки влаги: это жидкость, которую соль вытянула из клеток и межклеточного пространства стейка. Если вы приступите к его жарке в этот момент, сковорода будет долго шипеть в попытках испарить эту влагу, а сам стейк по понятным причинам получится менее сочным (насколько вы сможете это заметить — уже другой вопрос).

Но данный процесс имеет свое продолжение: вытянутая влага растворяет соль на поверхности стейка, превращаясь в рассол, и процесс осмоса запускается в обратную сторону: этот рассол начинает впитываться обратно в стейк, распределяясь внутри и равномерно просаливая его по всей толщине. Уже через 40–45 минут практически вся влага исчезнет, причем не испарится, а именно уйдет внутрь стейка, делая мясо более сочным, а его вкус — более насыщенным. После этого вы можете жарить стейк без опасений получить на выходе сухую подошву, а можете уложить стейк на решетку и оставить в холодильнике еще на некоторое время вплоть до двух суток: остатки влаги полностью испарятся с поверхности мяса, делая корочку еще более зажаристой, а вкус — более глубоким и мясным.

Единственная ситуация, в которой стейк не стоит солить заранее, — цейтнот, когда у вас нет даже 45 минут, и готовить стейк нужно немедленно. Вопрос, заслуживает ли хороший стейк такой безумной спешки, оставляю целиком на вашей совести.

5/ Степень прожарки стейка можно определить по его мягкости

Заблуждение. Человек, искушенный в области жарки стейков, может безошибочно определить степень готовности стейка, надавив на него своим пальцем.

Жестокая правда. Мягкость — это один из самых субъективных и вдобавок неустойчивых параметров стейка. Тип отруба, толщина, степень мраморности, срок выдержки, возраст и откорм животного, способ приготовления — вот лишь некоторые из тех факторов, которые влияют на мягкость стейка, помимо

собственно степени прожарки. О том, что чувствительность пальцев у всех людей разная, я вообще не говорю.

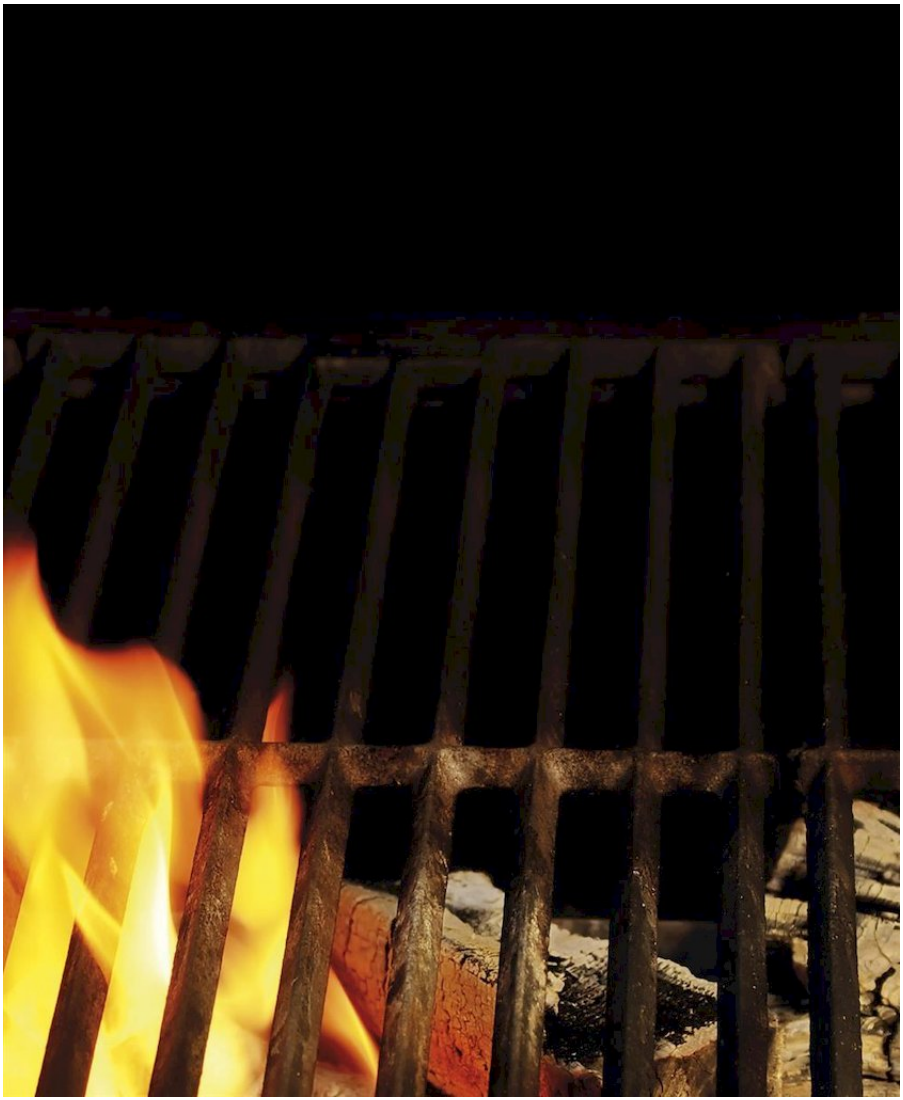
Единственная ситуация, при которой такой прием действительно может сработать, представляется довольно абстрактной и практически невозможной: человек, который изо дня в день, один за другим жарит совершенно идентичные стейки, через некоторое время действительно научится довольно точно определять их степень прожарки простым нажатием. Всем остальным я настоятельно рекомендую пользоваться термометром для мяса, который является простым и действительно надежным способом определить прожарку стейка.

6/ Готовый стейк нужно разрезать, чтобы зафиксировать прожарку

Заблуждение. Поданный стейк первым делом нужно разрезать посередине, чтобы «зафиксировать» степень прожарки, иначе он будет продолжать готовиться на тарелке.

Жестокая правда. Действительно, после того, как стейк сняли с огня, он продолжает готовиться — просто потому, что его поверхность по-прежнему очень горяча, и ее тепло все еще проникает вглубь, продолжая нагревать середину куска. Но каждый, кто замерял температуру внутри стейка, знает, что она растет лишь несколько минут после того, как стейк перестали обжаривать, а затем начинает падать. В этот момент обжарка уже «зафиксирована» естественным образом, и если стейку дали отдохнуть *(см. раздел «Отдых для стейка»),* он уже перестал готовиться изнутри. Разрезав его, вы лишь заставите его быстрее остывать.

По-видимому, это правило придумали в стейк-хаусах, чтобы не принимать претензии к прожарке от гостей, которые уже съели половину стейка. Иной причины поступать таким образом я не вижу.



Существует несколько разных способов приготовить стейк вашей мечты, и все, что нужно для большинства из них, уже есть на вашей кухне

2. Практика

Приготовление стейка

Существует несколько разных способов приготовить стейк вашей мечты, и все, что нужно для большинства из них, уже есть на вашей кухне. Некоторые виды стейков требуют специального обхождения, и, выбрав неправильный метод их приготовления, вы будете не столько готовить, сколько сражаться со стихией.

Так, стейк ти-бон лучше жарить не на сковороде, а на гриле, поскольку проходящая по центру этого отруба кость будет мешать контакту мяса с поверхностью сковороды. В то время как рибай многие предпочитают не готовить на открытом огне, а жарить на сковороде: количество жира в этом отрубе столь велико, что, капая на раскаленные угли, он обязательно подожжет их. Метод су-вид (от французского sous-vide, то есть «под вакуумом») позволяет превратить в нежнейший стейк самые жесткие отрубы, но его использование вряд ли оправдано при приготовлении классических стейков.

Тем не менее эти примеры являются скорее исключениями, которые лишний раз подтверждают правило. Само же правило состоит в том, что все эти способы по большей части взаимозаменяемы. Освоив их, стейки для ужина на двоих вы будете жарить на сковороде, использовать духовку, чтобы одновременно приготовить стейки для большой компании, а выбираясь на природу, без проблем менять сковороду на большой гриль.

На сковороде

Идеально для: всех отрубов, кроме ти-бона и стейков на кости

Описание. Удобство этого метода заключается в том, что он подходит для любой, даже самой маленькой кухни, была бы подходящая сковорода (лучше всего чугунная или стальная с толстым дном, которое хорошо аккумулирует тепло). Недостатком же жарки стейков на сковороде является то, что, хотя весь процесс проходит в буквальном смысле у вас под носом, контролировать степень готовности стейка может быть затруднительно, особенно на первых порах, так что не

пренебрегайте термометром для мяса.

Вам потребуется:
• сковорода
• растительное масло
• щипцы или лопатка
• термометр для мяса

1 Поставьте сковороду с толстым дном на средний огонь и дайте ей нагреться. Проверить нагрев можно, капнув на сковороду немного воды: на хорошо разогретой сковороде капли моментально соберутся в тугие шарики и будут резво бегать по дну сковороды.

2 Если вы готовите нежирный стейк (например, тендерлойн или топ-блейд), налейте в сковороду 2 столовые ложки растительного масла. Во всех остальных случаях просто уложите смазанный маслом стейк *(см. «Подготовка стейка»)* на дно сковороды.

3 Стейк сразу же прилипнет к горячей сковороде, и тревожить его в первую минуту не нужно. После этого начните двигать сковороду на плите вперед-назад, чтобы стейк отлип от дна сковороды. Жарьте еще 2–3 минуты, при необходимости прижимая стейк ко дну сковороды щипцами или лопаткой.

4 Переверните стейк и обжарьте его со второй стороны так же, как описано выше. Время жарки зависит от толщины стейка, интенсивности огня под сковородой, желаемой степени готовности и типа отруба, поэтому ориентируйтесь на показания термометра для мяса.

5 Есть замечательный способ получить ароматный стейк с прекрасной корочкой: за 2–3 минуты до конца жарки положите в сковороду кусочек сливочного масла и, дав ему растаять, начните поливать стейк горячим растопленным маслом. Помимо масла в сковороду можно добавить розмарин или тимьян, а также измельченный чеснок или лук-шалот, которые отдадут маслу свой аромат, облагородив вкус стейка.

6 Когда стейк достигнет желаемой степени готовности, снимите его со сковороды и дайте отдохнуть, как описано в разделе «Отдых для стейка» *(см. с. 74)*.

Советы:

• Используйте рафинированное растительное масло с нейтральным вкусом и высокой точкой дымления. А вот в случае, если вы смазываете стейк маслом, вполне можно использовать оливковое масло Extra Virgin.

• Не стесняйтесь регулировать огонь под сковородой на свое усмотрение, что особенно актуально, если вы жарите толстые стейки: начав обжарку с каждой стороны на сильном огне, чтобы быстро получить золотистую корочку, и затем уменьшив огонь, можно добиться более равномерной прожарки стейка по всей толщине.

• Имея дело с толстым (толще 2,5 см) стейком, хорошей идеей будет недолго обжарить края на сильном

огне, придерживая стейк щипцами, перед тем как снять его со сковороды.

На гриле

Здесь описан способ приготовления стейка на угольном гриле, но аналогичным образом можно приготовить стейки на газовом или электрическом гриле.

Идеально для: всех отрубов, особенно скерта

Описание. Мне сложно объяснить, почему стейки на гриле получаются особенно вкусными, но я уверен, что здесь участвуют сразу несколько факторов. Во-первых, гриль позволяет получить особенно характерную корочку с ярким вкусом дыма и открытого огня, которой нельзя добиться другими способами. Во-вторых, интенсивное тепло, которое дает гриль, позволяет быстро обжарить стейк снаружи, сохранив низкую прожарку, а значит, стейк останется более сочным. Наконец, готовка на свежем воздухе — всегда праздник, поэтому такому стейку могут простить неточное попадание в прожарку и другие несовершенства.

Вам потребуется:
- гриль
- щипцы или лопатка
- термометр для мяса

1 Разожгите угли и разогрейте гриль до сильного жара: это можно определить по термометру, встроенному в некоторые грили, или по цвету углей, которые должны «поседеть», то есть покрыться белой золой.

2 Сдвиньте угли на одну половину гриля, чтобы у вас образовалось две зоны — с интенсивным и со слабым жаром.

3 Уложите смазанный маслом стейк на решетку гриля в более холодной зоне и готовьте под крышкой, время от времени проверяя температуру термометром. Переверните стейк на другую сторону примерно «на полпути».

4 Когда температура внутри стейка будет на 2–3 °C ниже желаемой степени готовности, переместите стейк в более горячую зону и быстро обжарьте для получения румяной корочки.

5 Смазывая стейк растопленным сливочным маслом в последние минуты перед тем, как снять его с гриля, вы сможете

добиться более румяной корочки и выразительного вкуса.

6 Когда стейк достигнет желаемой степени готовности, снимите его с гриля и дайте отдохнуть, как описано в разделе «Отдых для стейка» *(см. с. 74)*.

Советы:

• Если ваш гриль не дает возможности обеспечить две температурные зоны, готовьте стейки при умеренном жаре, в процессе перевернув их один раз.

• При приготовлении тонких стейков, которые требуют более быстрой обжарки (например, скерта), используйте более интенсивный жар, чтобы стейк обзавелся румяной корочкой до того, как пересохнет

внутри.

Метод частого переворачивания

Этот метод можно считать более продвинутой версией жарки стейков на обычной сковороде, поэтому к нему в той или иной степени относится все уже сказанное выше.

Идеально для: всех отрубов, кроме ти-бона и стейков на кости

Описание. Для реализации этого метода вам также стоит обзавестись сковородой из чугуна или стали с толстым дном, которая обеспечит равномерную передачу тепла поверхности стейка. Кроме того, очень желательны щипцы: в отличие от обычной жарки стейк придется часто переворачивать, а делать это одной лопаткой затруднительно и непрактично.

Вам потребуется:
• сковорода
• растительное масло
• щипцы
• часы с секундной стрелкой или секундомер
• термометр для мяса

1 Поставьте сковороду с толстым дном на сильный огонь и позвольте ей как следует прогреться. Чтобы узнать, когда это произойдет, можно осторожно капнуть на сковороду немного воды: если сковорода как следует разогрелась, вода не испарится сразу, а соберется в шарики, которые, как угорелые, будут носиться по поверхности сковороды на «воздушной подушке» из пара.

2 Налейте в сковороду 2–3 столовые ложки растительного масла. Отличие этого метода от обычной жарки в том, что здесь лучше использовать чуть больше масла, поскольку времени прижимать стейк к сковороде у вас будет немного, а нам нужно обжарить его равномерно по всей поверхности. Масло нагреется моментально и даже может начать дымиться, поэтому без промедления укладывайте стейк на дно сковороды.

3 Поскольку сковорода на этот раз действительно горячая, стейк не должен к ней прилипнуть (во всяком случае надолго). Уже 10 секунд спустя можно начать осторожно раскачивать сковороду и двигать стейк, чтобы он отлип от дна.

4 Через 30 секунд после начала жарки переверните стейк и повторите прием, описанный выше.

5 Переворачивайте стейк каждые 30 секунд (если можете — и каждые 20), стараясь, чтобы это происходило быстро и стейк не находился «в воздухе» слишком долго.

6 Обжаривайте стейк, постоянно переворачивая, в течение нескольких минут до желаемой степени готовности. Попрактиковавшись, вы научитесь более-менее точно определять ее визуально, однако, учитывая, что нашей главной целью является приготовление идеального стейка, стоит проверить свои догадки при помощи термометра для мяса.

7 Как и при обычной жарке стейка, за пару минут до готовности вы можете добавить в сковороду кусочек сливочного масла, веточку розмарина или тимьяна, а также нарезанный шалот или пару долек чеснока, что усилит румяность корочки и придаст стейку особенно яркий аромат.

8 Убедившись, что стейк достиг желаемой степени готовности, снимите его со сковороды и дайте отдохнуть, как описано в разделе «Отдых для стейка» *(см. с. 74)*.

Советы:

• Используйте для жарки стейка рафинированное растительное масло с нейтральным вкусом и высокой точкой дымления. Если оно, паче чаяния, начнет дымиться сразу после попадания на сковороду, не спешите пугаться — добавив стейк, вы охладите и сковороду, и масло.

• В конце приготовления толстый (толще 2,5 см) стейк можно обжарить по краям, придерживая его щипцами.

• Несмотря на то что я предпочитаю этот способ обычной жарке, если перед вами стоит задача обжарить более двух стейков за раз, удобнее и разумнее будет жарить их обычным методом.

На первый взгляд, стоять возле сковороды и постоянно переворачивать стейк кажется не очень

удобным, а преимущества этого метода неочевидны. Однако я однозначно рекомендую предпочитать данный метод обычной жарке на сковороде всегда, когда есть такая возможность, по целому ряду причин:

• используя этот метод, вы можете готовить на сильном огне, что способствует образованию румяной корочки и сокращает время приготовления стейка на 30 %;

• перевернув стейк, вы даете влаге испариться с его поверхности, а это опять-таки помогает добиться аппетитной корочки;

• часто переворачивая стейк, вы получаете более равномерную прожарку по всей его толщине, а значит, он будет более сочным и вкусным.

В духовке

Приготовление стейков в духовке — лучший способ одновременно приготовить большое количество стейков на домашней кухне, например, в случае званого ужина.

Идеально для: всех отрубов, кроме скерта и фланка

Описание. Приготовить стейк в духовке легко. Приготовить в духовке идеальный стейк практически невозможно. Почему же в таком случае я решил включить этот метод в свою книгу? Все просто: это самый простой способ, при котором от вас требуется минимум усилий, а значит, он идеально подходит для новичков, особенно если относиться к приготовленному в духовке стейку не только как к ужину своей мечты, но и как к уроку. Пробуя такие стейки, подмечайте нюансы, разбирайтесь, что у вас получилось не так и по какой причине. И только тогда, когда вы поймете, чего именно вам не хватает и почему духовка в этом деле не лучший помощник, можете считать, что вы этот способ переросли.

Вам потребуется:

• духовка
• щипцы или лопатка
• термометр для мяса
• сковорода
• растительное масло

1 Выставьте температуру в духовке на 200 °C и дождитесь,

пока она разогреется. Уложите смазанный маслом стейк на решетку в средней части духовки и установите снизу поддон или противень, чтобы на них попадали капающий жир и мясные соки.

2 Готовьте стейк в духовке в течение 10–20 минут, в зависимости от толщины стейка, отруба, наличия кости и желаемой прожарки. Переверните стейк в середине приготовления и контролируйте температуру внутри него, для того чтобы не упустить нужную вам степень прожарки.

3 Пока стейк запекается в духовке, как следует разогрейте сковороду на сильном огне. Когда стейк будет готов, достаньте его из духовки, промокните бумажным полотенцем, добавьте в сковороду масло и быстро обжарьте по 40–60 секунд с каждой стороны для получения корочки. Помните, что даже быстрая обжарка поднимет температуру внутри стейка на пару градусов, поэтому лучше недодержать его в духовке, чем передержать.

4 Как и в случае с методами, описанными выше, перед подачей дайте стейку отдохнуть в течение нескольких минут *(см. раздел «Отдых для стейка»)*.

Советы:

• Несмотря на то что выше я указал точную температуру, все духовки разные, и может статься, что для вашей идеальной будет температура на 10–20 °C выше или ниже. Факторов, влияющих на это, немало, но интуитивно понятный алгоритм здесь следующий: если вам кажется, что стейк слишком быстро запекается снаружи, не успев как следует приготовиться изнутри, температуру нужно уменьшить, если он запекается слишком долго — увеличить.

• Обжаривание стейка после запекания дает более уверенную и свежую корочку, а если вы вдруг поймете, что недодержали стейк в духовке, его легко довести до готовности, увеличив время обжарки. Тем не менее вполне допустимо обжаривать стейк до запекания в духовке, если это кажется вам более удобным.

Краткое введение в технологию су-вид

Вполне допускаю, что многие из читателей сталкиваются с термином «су-вид» впервые, а другие, хотя и слышали его раньше, имеют о технологии су-вид весьма смутное представление. Я постараюсь дать краткое и самое поверхностное описание этой современной технологии, поэтому, если она вам знакома, можете смело пропустить этот раздел.

Слово «су-вид» (калька с французского sous-vide) переводится «в вакууме» и обозначает один из новейших методов приготовления пищи. Хотя сама технология была впервые описана еще в XIX столетии, ее первое практическое применение относится ко второй половине прошлого века. Поначалу приготовление «в вакууме» применялось только в ресторанах и пищевой промышленности, однако появление компактного и доступного оборудования для домашнего использования породило огромное количество поклонников су-вида.

Суть метода су-вид заключается в следующем:

- Приправленный продукт упаковывается в специальный пластиковый пакет, из которого выкачивается воздух при помощи вакууматора.
- Пакет опускается в нагретую воду, где готовится при постоянной температуре, соответствующей желаемой температуре готовности продукта.
- По окончании приготовления пакет либо охлаждается для дальнейшего хранения (что очень удобно не только для заведений общественного питания, но и для обычных домохозяек), либо вынутое из пакета мясо быстро обжаривается для незамедлительной подачи.

Приготовление методом су-вид происходит при относительно низких температурах (не более 70 °C, если речь идет о мясе), что, разумеется, требует значительно большего времени, чем при более традиционных методах термообработки: наиболее жесткие отрубы готовятся в су-виде до 48 часов и даже больше. Вместе с тем этот уникальный метод имеет и ряд преимуществ. Так, приготовление при точной температуре позволяет избежать классической картины, когда наружный слой запеченного мяса

получается пережаренным и высушенным: при приготовлении в су-виде стейк имеет образцовую «прожарку», причем не только в середине, но и по краям. Кроме того, при запечатывании продуктов в пакет все вкусо-ароматические соединения не испаряются, а остаются внутри, а значит, блюдо имеет заметно более насыщенный вкус.

Су-вид идеально подходит для приготовления нежирного мяса, которое обычно получается чересчур сухим (например, куриная грудка), а также жестких отрубов, в которых содержится большое количество соединительной ткани (например, свиная грудинка).

Но стоит ли использовать су-вид для приготовления стейков? Однозначного ответа на этот вопрос до сих пор нет.

Совершенно очевидно, что появление су-вида помогло значительно расширить ассортимент отрубов, пригодных для приготовления стейков: теперь вы можете взять одну из тех частей туши, которые раньше использовались только для варки или тушения, нарезать ее стейками, размягчить длительным приготовлением в су-виде, после чего обжарить и подать на стол. Подходит су-вид и для того, чтобы готовить стейки из самой обычной, не слишком мягкой говядины, получая блюдо, которое будет буквально таять во рту. Кроме того, су-вид — лучший инструмент для получения необходимой вам степени прожарки раз за разом и без осечек: приготовьте стейк в су-виде при температуре 60 °C, и вы получите идеальный Medium.

Противники су-вида применительно к стейкам говорят, что приготовленное таким образом мясо имеет не совсем естественную консистенцию и особый привкус, поскольку все белки, для денатурации которых требуется более высокая температура, остаются в связанном состоянии. Кроме того, утверждают традиционалисты, качественная мраморная говядина сама по себе не требует ни дополнительного размягчения, ни других сложных манипуляций: ее нужно лишь грамотно пожарить, не испортив продукт.

Что тут сказать? Как обычно, правы и те, и другие, а истина лежит где-то посередине. Если вы хотите приготовить стейк из жесткого отруба, например бедра, или попросту боитесь, что вам досталась не самая нежная говядина, су-вид позволит извлечь из недорогого продукта максимум и даже больше. Если же вы решили шикануть и приготовить отличный рибай из мраморной говядины, то стоит выбрать более традиционный способ.

Для приготовления стейков и вообще чего-либо в су-виде необходимо два устройства:

• вакууматор
• термостат для су-вида

Если первый прибор знаком очень многим, поскольку широко используется для хранения различных продуктов, то термостаты для су-вида обычно бывают двух типов: погружные (что-то вроде высокоточного кипятильника, который погружается в любой вместительный сосуд с водой) и устройства с чашей, в которую наливается вода.

Помимо приборов промышленного производства метод су-вид можно воспроизвести в домашних условиях при помощи подручных средств. Например, вакууматор легко заменяется пищевым пакетом с зип-локом, а вместо устройства для су-вида можно использовать мультиварку или, как некоторые умельцы, изготовить такой термостат самостоятельно. Помимо стейков и мяса в су-виде превосходно получаются рыба, морепродукты и овощи. Подробное освещение этой технологии лежит за пределами данной книги, но интересующиеся могут найти множество материалов на эту тему на моем сайте arborio.ru.

В су-виде

При кажущейся сложности этого метода су-вид позволяет без труда готовить безупречные стейки, поскольку в этом случае вам не нужно «ловить» правильную температуру: термостат сделает это за вас.

Идеально для: стейков из альтернативных отрубов, стейков из обычной говядины

Описание. Главные кандидаты для приготовления в су-виде — стейки из обычной немраморной говядины, которую вы не решаетесь просто пожарить, а также те из альтернативных стейков, которые кажутся вам жесткими при других способах приготовления. Разумеется, это не отменяет того, что при желании вы можете приготовить этим способом стейк из мраморной говядины: может статься, результат понравится вам больше, чем при обычной жарке.

Вам потребуется:
• вакуумный упаковщик
• устройство для су-вида
• сливочное масло
• щипцы или лопатка
• сковорода

• растительное масло

1 Наполните емкость устройства для су-вида водой и включите нагрев, выставив желаемую температуру готовности стейка *(см. раздел «Как определить степень прожарки стейка»)*.

2 Упакуйте стейк, приправленный солью и молотым черным перцем, в вакуумный пакет с небольшим кусочком сливочного масла.

3 Готовьте стейк в су-виде в течение 2 часов в случае, если вы имеете дело с одним из альтернативных стейков из мраморной говядины или стейком из обычной отечественной говядины. Освоив базовый метод, можно приступать к приготовлению стейков из тех отрубов, которые обычно не предназначены для стейков (например, из бедра), но в этом случае для размягчения мяса потребуется готовить его значительно дольше — 24–48 часов.

4 Достаньте стейк из пакета и обсушите его бумажным полотенцем. Поставьте сковороду на сильный огонь, добавьте масло и жарьте стейк по 40–60 секунд с каждой стороны для получения корочки.

Советы:

• Приготовленный в су-виде стейк не обязательно подавать сразу: вместо этого пакет со стейком можно поместить в емкость с ледяной водой, для того чтобы быстро его охладить, и убрать в холодильник, где он без проблем хранится в течение нескольких дней. Разогреть стейк можно также в су-виде при той температуре, которую вы использовали для его приготовления, в течение 20 минут, после чего проделать все манипуляции, указанные в пункте 4.

• Для того чтобы сделать вкус стейка более интересным, добавьте в вакуумный пакет пару зубчиков чеснока, веточку розмарина, тимьяна или другие приправы, которые кажутся вам уместными.

• Помимо быстрой обжарки в конце приготовления стейк можно дополнительно подрумянить в самом начале, еще до упаковывания в пакет. В этом случае корочка также будет играть роль приправы, обогащая вкус всего стейка ароматами жареного мяса.

Метод двойного приготовления

Идеально для: стейков из альтернативных отрубов, стейков из обычной говядины

Описание. Сделать мясо более нежным, чем делает его су-вид, невозможно, но критики этого метода тоже по-своему правы: низкая температура приготовления не способствует вытапливанию содержащегося в мясе жира, который является главным носителем вкуса, а быстрая обжарка в конце не позволяет добиться аппетитной корочки. Для того чтобы избавить су-вид от этих недостатков, я предлагаю сначала готовить стейк в су-виде при более низкой, чем обычно, температуре, для

размягчения мяса, после чего подвергнуть его более длительной обжарке: так вы получите нежный стейк прожарки, близкой к идеалу, с корочкой ничуть не менее выразительной, чем если бы вы готовили стейк на сковороде или гриле.

Вам потребуется:

- вакуумный упаковщик
- устройство для су-вида
- сливочное масло
- щипцы
- часы с секундной стрелкой или секундомер
- сковорода
- растительное масло

1 Наполните емкость устройства для су-вида водой и включите нагрев, выставив температуру на 3–4 °C ниже желаемой температуры готовности стейка *(см. раздел «Как определить степень прожарки стейка»)*.

2 Приправьте стейк солью и свежемолотым черным перцем, затем упакуйте в вакуумный пакет вместе с кусочком сливочного масла.

3 Готовьте альтернативный стейк или стейк из обычной отечественной говядины в су-виде 2 часа. Все, что в предыдущем методе приготовления мы говорили о стейках из нетрадиционных отрубов, верно и тут.

4 Достав стейк из пакета, как следует обсушите его бумажным полотенцем. Поставьте сковороду на сильный огонь, добавьте масло и обжаривайте стейк, переворачивая его каждые 30 секунд до получения желаемой корочки.

Советы:

- Я намеренно не указываю точное время обжарки стейка, поскольку это зависит от множества переменных, причем не в последнюю очередь от использованного вами отруба и желаемой степени прожарки (однако делать это более 3–4 минут не стоит). На первых порах можно пользоваться термометром, чтобы не ошибиться с готовностью мяса.
- Как и в предыдущем методе, вы можете добавить в вакуумный пакет чеснок и ароматные травы, а также охладить готовый стейк для последующего хранения.

Отдых для стейка

Пока вы готовили стейк, вас наверняка не раз и не два посещала мысль о том, что вот-вот вы дожарите стейк, переложите его на тарелку и отрежете маленький кусочек трепетно-розового, ароматного и сочного мяса…

Ктому моменту, как вы снимете стейк вашей мечты со сковороды или достанете из духовки, эта мысль, скорее всего, успеет достигнуть апогея и вытеснит все остальные. Ни в коем случае не поддавайтесь искушению, иначе весь ваш труд пойдет насмарку: перед тем как попасть на тарелку, стейку необходимо отдохнуть.

Если не слишком углубляться в физику процесса, существует **две основные причины** не набрасываться на стейк с пылу с жару.

Когда вы жарите стейк, мясо прогревается неравномерно: поверхность подвергается воздействию гораздо большего тепла, нежели внутренняя часть стейка, в результате чего наружные слои мяса сжимаются, выпуская влагу — именно она, испаряясь, шкворчит в самом начале жарки. Пока на сковороде остается влага, ее температура не может подняться значительно выше 100 °C, но когда шкворчание становится менее громким и интенсивным, это означает, что влаги на сковороде становится все меньше. Температура поднимается выше, начинаются реакции между аминокислотами и сахарами — та самая реакция Майяра, которая приводит к образованию зажаристой корочки. Но к этому времени стейк уже начинает готовиться в середине, внутренние слои мяса начинают сокращаться и буквально выталкивают соки наружу. Если разрезать стейк сразу же после того как вы сняли его со сковороды, все эти соки, рвущиеся на свободу, немедленно вытекут на вашу тарелку.

Вторая причина заключается в разнице температур снаружи и внутри стейка: сразу же после окончания приготовления поверхность стейка очень горячая, в то время как внутри температура еще не достигла максимума. Если не разрезать стейк сразу, а оставить его в теплом месте на несколько минут, его поверхность сразу же начнет остывать, поскольку температура окружающего воздуха будет значительно ниже. В то же время температура в середине стейка вначале будет продолжать медленно расти, поскольку наружные слои намного горячее, чем

середина. Через некоторое время температура выровняется. Таким образом, технически стейк продолжает готовиться еще несколько минут после того, как вы закончили его жарить, и для достижения мясом нужной прожарки стоит подождать.

В реальности оба эти процесса взаимосвязаны: по мере того как выравнивается температура снаружи и внутри стейка, происходит расслабление мышечных волокон, в результате чего их способность удерживать влагу улучшается. Мясные соки, поначалу вытолкнутые в наружные слои стейка, понемногу возвращаются обратно, вновь равномерно распределяясь внутри. Разрезая отдохнувший стейк, вы уже не обнаружите розовую лужицу на тарелке: вместо этого соки, а значит, и вкус останутся внутри стейка.

Теперь чуть подробнее о том, что значит слово «отдых» применительно к стейку.

Ничего сложного в этом нет: готовый стейк всего лишь нужно убрать в теплое место и оставить на какое-то время для того, чтобы завершились процессы, описанные выше. Идеальным примером такого теплого места может служить форма для запекания, которую нужно накрыть листом фольги и кухонным полотенцем, чтобы сохранить внутри максимум тепла. А вот оставлять стейк остывать в той же сковороде, где он жарился, — идея плохая: даже снятая с огня, сковорода по-прежнему намного горячее, чем нужно стейку для комфортного отдыха, и он будет продолжать медленно поджариваться.

Точно определить это самое время ожидания достаточно сложно, однако общее правило гласит: чем выше степень прожарки стейка, тем меньше времени нужно ему отдыхать. Логика здесь очень простая: температура поверхности стейка в любом случае примерно одинакова (и очень высока), а вот температура внутри тем ниже, чем ниже степень прожарки. Значит, тем дольше должен отдыхать стейк для того, чтобы температура внутри и снаружи сравнялась. Так или иначе, стейку толщиной в районе 2,5 см нет смысла отдыхать дольше 7 минут, а если речь идет о прожарке Medium и выше, то 4 минут отдыха будет вполне достаточно.

На первый взгляд, в процессе отдыха нет ничего сложного, да и протекает он совершенно без нашего участия. Но даже несмотря на это, мы можем помочь стейку еще лучше раскрыть его качества. Для этого, перед тем как накрывать стейк фольгой, приправьте его свежемолотым черным перцем и выложите сверху кусочек сливочного масла — обычного или с добавлением мелко рубленной зелени. Попав на поверхность горячего стейка, масло немедленно начнет таять, тем самым препятствуя высыханию корочки и способствуя сочности мяса. А смешавшись с тем небольшим количеством соков, которое вытечет из стейка во время отдыха, масло образует эмульсию, которой можно будет затем полить стейк при подаче. Кроме масла стейк можно сбрызнуть несколькими каплями соуса или уксуса *(о том, зачем это делать, читайте в разделе «Специи и приправы к стейку»)*.

Замечу, что отдых необходим любому стейку, однако если стейки были приготовлены в су-виде и быстро обжарены, долгий отдых им ни к чему, ведь температура внутри стейка и так равномерна, а обжаренный наружный слой остынет очень быстро.

Специи и приправы к стейку

Среди любителей стейков немало тех, кто будет возмущен самим фактом наличия этой главы в книге, которая претендует на то, чтобы научить готовить правильные стейки. «Какие еще специи?!» — возмутятся они. — «Специи нужны, чтобы скрыть недостатки мяса или сделать его вкус более выразительным, а хорошее мясо приправлять — только портить!» Опровергать это утверждение я не буду, в нем есть значительная доля истины, но, как водится, немало и нюансов.

Первый из них — то, что критерии «хорошего мяса» у всех свои и различаются довольно сильно. Одни, провозглашая процитированный выше тезис, признают за стейк только мраморный рибай, другие просто повторяют его, приняв на веру и не слишком вникая в суть, третьи принципиально используют минимум специй в любой готовке. Между тем в зависимости от отруба, степени мраморности, откорма, возраста животного и множества других факторов вкус мяса может в большей или меньшей степени нуждаться в усилении его приправами. На первый взгляд, покупать дорогое и качественное мясо, чтобы маскировать его вкус специями, попросту глупо. Но не менее глупо спорить о вкусах, и хорошо замаринованный фланк-стейк кому-то может показаться более вкусным, чем тот же стейк, зажаренный в чистом виде.

Второй нюанс заключается в том, что, как и любое другое категоричное утверждение, этот лозунг имеет множество исключений. Простейший пример — соль: тоже приправа, которая меняет вкус мяса, но кому придет в голову подать стейк, не посолив его?! Черный перец… Едва ли кто-то из блюстителей чистоты мясного вкуса станет отрицать, что, если как следует поперчить стейк, он станет только вкуснее. Хотите менее очевидных примеров? Пожалуйста! Пара зубчиков чеснока и веточка тимьяна дополнят вкус стейка тонкими ароматами, если вы добавите их на сковороду и будете поливать стейк горячим маслом, в котором они жарятся.

Подытоживая сказанное, я считаю, что на специи совершенно не обязательно накладывать табу, если вы решили зажарить хороший стейк: все зависит от обстоятельств и вашего настроения. И хотя в большинстве случаев я все-таки предпочту стейк, приправленный лишь солью и черным перцем, рассказ пойдет и о других, реже используемых приправах…

Соль

…но начать все равно неизбежно придется с соли: главная приправа человечества заслужила свое первое место в списке. Итак, соль, она же хлорид натрия, NaCl, отличается от обычных приправ тем, что выполняет сразу несколько функций.

Первая функция соли такая же, как и у других специй: она придает продуктам вкус. Но посолив стейк, вы не просто сделаете его более соленым. Дело в том, что соленый вкус является одним из пяти базовых наряду со сладким, кислым, горьким и умами (если вы никогда не слышали про умами, поясню — это вкус аминокислот, еще один вкус, который распознается вкусовыми рецепторами человека; к продуктам, особенно богатым умами, относят помидоры, сыр, орехи, грибы, вяленое мясо, водоросли и так далее). Добавление соли в небольших количествах приглушает горький вкус, одновременно усиливая сладкий, кислый и умами — вот почему любому десерту щепотка соли пойдет только на пользу. В более значительных концентрациях соленый вкус начинает подавлять сладость, но усиливает умами, так что соль — это настоящий допинг для вашего стейка.

Другая сторона этой привычной приправы заключается в том, что соль — это химическое соединение, которое запускает процесс осмоса. Проще говоря, соль, попадающая на поверхность любого продукта, будь то мясо, рыба или овощи, начинает вытягивать жидкость, которая содержится в его клетках и межклеточном пространстве. Посолив стейк, вы увидите, как через несколько минут на его поверхности выступят капельки жидкости, и если в этот момент вы бросите стейк на сковороду, вам будет сложнее обжарить его до корочки, а готовое мясо получится более сухим. Но если вы проявите немного терпения и подождете, соль растворится в этих соках, превратится в рассол, и этот рассол начнет впитываться в мясо, делая его более сочным и просаливая по всей глубине, а не только на поверхности. Посоленное таким образом мясо получается не только более сочным, но и более вкусным, поэтому лучше всего солить стейк не перед жаркой, а за 40–60 минут до ее начала.

Существует множество разновидностей соли, которые отличаются друг от друга сортом, помолом, происхождением, добавками и так далее. Для того чтобы посолить стейк наиболее равномерно, используйте не йодированную соль, не слишком мелкую и не слишком крупную (с первой есть риск пересолить один участок и недосолить другой, вторая может оставить «ожоги» на поверхности мяса). Мой выбор — морская соль, в составе которой помимо хлорида натрия содержатся другие

полезные минералы, причем более крупную морскую соль лучше предварительно раздавить в ступке.

> **Кроме обычной соли стейк можно облагородить, приправив его хлопьями соли ручной работы**, которые производят, в частности, во Франции, Португалии и Англии: это крупные и красивые кристаллы, которые образуются в процессе медленного испарения морской воды и собираются вручную. Такую соль нужно использовать непосредственно перед подачей стейка (хрустящие кристаллы украшают блюдо и меняют его текстуру) и в весьма небольших количествах.

Соль с травами. Традиция готовить соль с различными добавками имеет древние корни. Когда-то добавлением трав и специй компенсировали дефицит соли, сегодня же таким образом превращают соль в изысканную приправу. Иногда такую соль можно встретить в магазине, но сделать ее самостоятельно проще простого: нужно лишь смешать крупную морскую соль с мелко нарезанными травами, цедрой цитрусовых, специями и другими добавками. Настаиваясь, эта соль приобретает вкус и аромат использованных добавок, после чего ею можно приправлять всевозможные блюда.

Стоит ли использовать соль с добавками для того, чтобы приправить стейк? Все зависит от вас и вашего вкуса. Для меня наилучшей солью для стейка является соль с листиками тимьяна. Помимо нее в поисках лучшего сочетания вы можете поэкспериментировать с добавлением чеснока, острого перца, сельдерея и других трав.

Черный перец

Предрассудки прочь! Совершенно не важно, любите ли вы черный перец в других блюдах, но в стейках он совершенно незаменим. Будучи специей прямолинейной и брутальной, черный перец рифмуется с жареным мясом вообще и стейками в частности настолько идеально, что его вполне можно считать ингредиентом, неотъемлемым по умолчанию. При этом не следует забывать, что в более широкой кулинарной трактовке черный перец — это не одна приправа, а целых четыре. Из плодов растения piper nigrum (что переводится с латыни как, собственно, «черный перец»), обработанных различным образом, производят следующие пряности:

Белый перец — семена зрелых плодов piper nigrum,

очищенные от оболочки. Часто белый перец рекомендуют в качестве приправы к рыбе, поскольку он менее заметен на белоснежном филе, но вкус и аромат белого перца, еще более острые и выразительные, чем у его черного собрата, взывают скорее к мясным блюдам, и в особенности к деликатесам из выдержанного мяса.

Черный перец. В отличие от белого представляет собой недозрелые плоды, высушенные на солнце. Благодаря сушке черный перец сохраняет яркий и концентрированный вкус без ухода в чрезмерную остроту и напористость, поэтому используется в любых блюдах, от закусок до десертов.

Зеленый перец — те же незрелые плоды piper nigrum, однако обработанные специальным образом, позволяющим сохранить их исходный зеленый цвет. Зеленый перец напоминает по вкусу черный, однако имеет более деликатный и «травянистый» аромат, что делает его удачной приправой для блюд из овощей, морепродуктов, рыбы и других продуктов, собственный вкус которых настолько нежен, что черный или белый перец его попросту задавят. Кроме того, из зеленого перца готовится знаменитый соус для стейков, рецепт которого вы найдете в этой книге.

Красный перец — зрелые плоды piper nigrum, которые имеют красный цвет и обрабатываются схожим с зеленым перцем образом. У нас такой красный перец практически не встречается, однако ради равноправия среди перцев я должен был упомянуть и его.

> Кроме этих четырех разновидностей существует еще две, которые прямого отношения к piper nigrum не имеют:

Розовый перец — плоды южноамериканского дерева schinus molle, получившие свое название из-за их схожести с черным перцем по размеру и назначению как специи. Именно этот розовый перец часто включают в разноцветную «смесь перцев», а его наиболее очевидный способ применения — использование в качестве приправы при засолке и мариновании рыбы.

Душистый перец — высушенные недозрелые плоды еще одного дерева из Южной Америки, пименты лекарственной (pimenta dioica). Формой душистый перец похож на черный, однако размерами его заметно превосходит и в качестве приправы для готовых блюд используется редко.

Из всего многообразия этих перцев приправлять стейк имеет смысл именно черным — просто потому, что он подходит к мясу совершенно естественным образом. Сегодня в продаже можно

встретить смесь перцев, куда обычно входят черный, белый, розовый и иногда зеленый перец в различных пропорциях, причем производители часто позиционируют ее как более «интересную» альтернативу черному перцу. На мой взгляд, для стейка она не слишком подходит, поскольку пряный карнавал перцев отвлекает от главного, ради чего все и собрались, — собственно вкуса мяса. Но здесь, разумеется, разговор идет о вкусах, а спорить о них не принято.

Своей жгучестью черный перец обязан содержащемуся в нем алкалоиду пиперину (в отличие от острого стручкового перца, в жгучести которого повинен алкалоид капсаицин). Помимо собственно легкого жжения, приятного при небольших количествах перца, пиперин улучшает пищеварение и работу желудочно-кишечного тракта, стимулирует мозговую деятельность и способствует усвоению питательных веществ.

Можно назвать два неочевидных момента в применении черного перца.

Во-первых, когда перчить стейк. Часто можно встретить утверждение, что делать это следует уже после того, как мясо сняли с огня, поскольку в противном случае перец попросту сгорит. Несмотря на то что в этом опасении есть свои резоны, смысл перчить стейк до жарки все-таки есть: если вы не собираетесь сразу же отправлять приправленный стейк на сковороду или гриль, мясо будет впитывать аромат перца, как если бы это был маринад. Что, разумеется, не отменяет необходимости еще раз поперчить стейк перед подачей.

Во-вторых, каким перцем нужно пользоваться. Как и любая другая пряность, черный перец, будучи размолотым, стремительно теряет свой вкус и аромат, а это значит, что молотый перец давно пора выбросить на свалку истории. Приправляйте стейк черным перцем, который прямо перед этим был размолот в мельничке или раздавлен в ступке: в этом случае вкус перца будет заметно ярче.

Чеснок, шалот и ароматные травы

Закончив с описанием традиционных приправ, мы вступаем на зыбкую почву субъективных предпочтений. Но и здесь, оказывается, есть свои традиции и общепринятые комбинации. Одно из таких сочетаний — чеснок и/или шалот с добавлением ароматных трав, скажем, розмарина или тимьяна.

Подход, разумеется, должен быть деликатным, и просто

засыпав готовый стейк мелко рубленным чесноком и зеленью, мы рискуем совершенно потерять вкус самого мяса. Действовать надо тоньше. Например, так: добавьте раздавленный чеснок, крупно нарезанный шалот и несколько веточек ароматных трав в сковороду, где жарится стейк. Дайте маслу впитать аромат приправ, затем ложкой начните поливать им стейк, и тогда вкус и аромат мяса будет дополнен приправами абсолютно ненавязчиво, без перегибов.

Другой вариант — использовать несколько веточек розмарина или тимьяна в качестве кисточки, которой вы смажете стейк оливковым маслом до начала жарки: аромат в этом случае будет еще более деликатным, но все равно заметным.

Лимон

Долька лимона, поданная к стейку, — еще один пример исключений из правил, ведь обычно лимон считается уместным дополнением к рыбе и морепродуктам. Тем не менее легкая кислинка с ароматом цитрусовых, которую дает лимонный сок, не вредила еще никакому продукту, и у такого сочетания есть немало поклонников. В той же Италии лимон к жареному мясу предлагается практически повсеместно.

Чтобы придать стейку цитрусовые нотки, сбрызните его лимонным соком перед тем, как дать ему отдохнуть, или уже непосредственно на тарелке. Для более интересного вкуса половинку лимона можно обжарить срезом вниз — в раскаленном масле, одновременно со стейком, или на сухой сковороде, до легких подпалин: и в том, и в другом случае лимон станет немного мягче, его температура не будет контрастировать со стейком, а карамелизация сахаров на поверхности лимона обогатит его сок новыми оттенками вкуса.

Сливочное масло

На первый взгляд, сливочное масло сложно отнести к числу приправ, но кусочек сливочного масла, положенный на горячий стейк перед отдыхом, на самом деле творит чудеса. Растаявшее масло покроет поверхность стейка тонкой горячей пленкой и не даст ей высохнуть, а смешавшись с мясными соками, оно превратится в соус, которым можно полить стейк уже на тарелке. В качестве бонуса вы можете смазать стейк стремительно тающим маслом при помощи пучка розмарина, как это было описано

выше.

Сливочное масло с травами — это тоже домашняя заготовка, как и соль с травами, а вкус вашего стейка, приправленного таким маслом, заиграет новыми красками. Сначала достаньте из холодильника пачку хорошего сливочного масла и оставьте его при комнатной температуре минут на тридцать. После этого добавьте соль, перец и выбранные приправы — в числе наиболее очевидных вариантов

измельченные зелень, чеснок, острый перчик, анчоусы, молотая паприка или сыр с плесенью — и как следует перемешайте. Выложите масло с добавками на лист фольги и придайте форму плотной колбаски, закрутив фольгу с обоих концов. Затем переложите ваш сверток в морозилку, чтобы масло застыло.

Выкладывая кусочки такого масла на поверхность стейка, вы убьете двух зайцев: во-первых, масло с приправами не даст ему пересохнуть за время отдыха так же, как и обычное сливочное масло, во-вторых, придаст мясу аромат добавленных в него трав и специй. Кроме упомянутых выше приправ вы можете подмешать в масло небольшое количество жидких компонентов, например

лимонный сок или любые другие ароматные ингредиенты на ваше усмотрение. Но для меня со стейками лучше всего работает простое масло с добавлением сыра с голубой плесенью.

Готовые соусы

Сначала идея приправлять стейк готовыми соусами промышленного производства может показаться кощунственной, но и у этого правила найдется пара исключений.

Первое — **вустерский соус**. Он был создан в Англии, но придумавшие этот соус фармацевты Ли и Перринс, безусловно, вдохновлялись кухней Юго-Восточной Азии, прежде всего Индии, принадлежавшей в ту пору Туманному Альбиону. Соус, в состав которого входят несколько разновидностей уксуса, анчоусы, патока, соль, сахар, тамаринд, чеснок, лук и специи, по цвету чуть светлее соевого. Он обладает пикантным и в то же время деликатным вкусом, благодаря которому его чаще всего используют не как собственно соус, а в качестве жидкой приправы. Сбрызнув стейк несколькими каплями соуса после того как мясо было снято с огня, вы подчеркнете его глубокий вкус, причем едоки, не осведомленные о вашем секрете, вряд ли догадаются о такой «добавке».

Второй пример — **острый соус**, видов которого существует огромное множество. Это идеальный вариант для настоящих огнеедов, которые даже от обычного стейка ждут взрывного вкуса. В основе подобных соусов — острый перец чили, и всего несколько капель такой приправы на поверхности стейка создадут эффект миниатюрного пожара. Если это именно то, чего вам не хватает в стейке для полного счастья, возьмите за правило всегда иметь в холодильнике небольшую бутылочку острого соуса, благо хранится он достаточно долго.

Бальзамический уксус

Латинское balsamum, от которого происходит название этого уксуса, переводится как «целебный», ведь первоначально бальзамический уксус использовали в лечебных целях. Сейчас, впрочем, все способы применения бальзамического уксуса исключительно кулинарные: приготовленный из виноградного сусла и несколько лет последовательно выдержанный в нескольких деревянных бочонках традиционный бальзамический уксус — дорогой и благородный продукт с глубоким и

насыщенным вкусом, в котором обычная для уксусов кислая нота играет далеко не первую роль.

Впрочем, гораздо чаще под бальзамическим уксусом понимают имитацию этого продукта, традиционного для итальянского региона Эмилия-Романья. Такой уксус делают из обычного винного, добавляя к нему подсластители и загустители, а затем выдерживают значительно меньше 12 лет, положенных для настоящего Aceto Balsamico Tradizionale. Тем не менее этот бальзамический уксус тоже бывает весьма неплох. Он применяется в гомеопатических (буквально несколько капель!) дозах и, оставаясь продуктом на любителя, вполне может улучшить вкус вашего любимого стейка.

Работа над ошибками

1/ Стейк подгорел снаружи, но остался сырым внутри

Это типичная ошибка, которая особенно часто возникает на первых порах, когда приготовление стейков кажется чем-то вроде ядерной физики. Но начать стоит с того, что сырым бывает мясо, а стейк может быть только недостаточно прожаренным. Если вы обнаружили, что мясо жарится слишком быстро и к тому моменту, как его поверхность уже подгорает, температура внутри еще недостаточна для желаемой прожарки, объяснение может быть только одно — сковорода или гриль слишком горячие.

Для того чтобы избежать этой ошибки, рекомендую жарить на максимальном огне только в том случае, если вам необходимо быстро получить корочку на стейке, уже приготовленном другим методом (например, в су-виде). Во всех остальных случаях лучше использовать огонь выше среднего, но не максимальный, а в случае с угольным грилем — довести угли до той стадии, когда они дают не самый сильный, но устойчивый жар.

При этом чем более высокую степень прожарки вы хотите получить, тем меньшей должна быть интенсивность огня под сковородой, чтобы поверхность стейка не зажарилась слишком быстро.

2/ Стейк не получилось как следует обжарить

Стейк без качественной румяной корочки еще хуже стейка, который получился менее прожаренным, чем планировалось изначально. Если такая корочка у вас не получилась, дело, скорее всего, в недостаточно сильном огне. Больше всего энергии при обжарке стейка уходит на то, чтобы испарить влагу на его поверхности, и, если температура сковороды недостаточно высока, эта влага никуда не денется: она останется на сковороде, мясо будет не жариться, а тушиться. При этом из него будет продолжать выделяться новая влага, и в итоге на таком стейке можно будет поставить крест.

Помимо интенсивности огня имеет значение и материал, из которого сделана сковорода, и ее масса. Дело в том, что холодный стейк, попадая на сковороду, моментально ее охлаждает, поэтому тонкие и легкие сковороды для его приготовления не годятся. Сам же стейк перед жаркой следует

насухо промокнуть бумажным полотенцем, чтобы количество влаги, которую нужно испарить, было минимальным.

Если же у вас на глазах уже разворачивается эта неприятная картина, когда стейк, шипя, тушится в пузырящейся и не желающей испаряться влаге, не торопитесь судорожно выкручивать огонь на максимум, а без промедления снимите стейк с огня, промокните его полотенцем, как следует нагрейте сковороду и начните сначала.

3/ Не удалось получить нужную прожарку стейка

На страницах этой книги я уже неоднократно повторил эту мантру и произнесу ее еще раз: единственным инструментом, который позволяет достоверно определить степень прожарки стейка, является термометр. Если же вам никак не удается правильно прожарить стейк даже с помощью термометра, на то существует несколько причин.

Во-первых, вы можете не учитывать фактор остаточного тепла: уже снятый со сковороды, стейк продолжает готовиться за счет того, что его поверхность намного горячее, чем середина. Чтобы обратить это явление себе на пользу, просто снимайте стейк с огня тогда, когда температура внутри него будет на 3–4 °C ниже, чем та, которая соответствует нижней границе желаемой степени прожарки, и дайте ему отдохнуть в теплом месте.

Во-вторых, стейк может быть слишком тонким. Стейки из

классических отрубов должны быть не тоньше дюйма (2,54 см), иначе вы просто не сможете правильно их прожарить, поскольку тепло будет слишком быстро проникать в середину. Наконец, ваш термометр может быть попросту неисправен. Да, случается и такое.

4/ Стейк получился слишком сухим

Сочность — одна из главных характеристик правильно приготовленного стейка. Даже если вы точно попали в прожарку и корочка выглядит идеально, но сам стейк получится сухим, его можно считать неудавшимся. Причин неблагоприятного результата может быть несколько.

Одна из них — выбранная степень прожарки. Ни один стейк не заслуживает того, чтобы доводить его до степени Well done, а Medium well нужно оставить для самых крайних случаев, например для японской говядины вагью, содержание жира в которой может достигать 80 %.

И тут мы плавно переходим к содержанию жира, ведь это еще один фактор, который влияет на сочность: пересушить постное мясо намного проще, поэтому, используя менее жирное мясо, старайтесь не жарить его слишком долго.

Кроме этого, стейк может получиться сухим, если ему не дали отдохнуть (весь сок вытек во время нарезки стейка) или неправильно разморозили. Размораживать стейк нужно медленно, в холодильнике при температуре около 0 °C: вся жидкость, которая выделится во время оттаивания даже при комнатной температуре, — это сок, который вы потеряли.

5/ Стейк имеет слабый, невыразительный вкус

В большинстве случаев причиной невыразительного вкуса стейка является то, что само мясо не слишком высокого качества: недостаточно мраморное, невыдержанное и так далее. Если в вашем случае это действительно так, удивляться нечему: в приготовлении стейков чудес не бывает.

Впрочем, возможна еще одна причина того, что многообещающий стейк на вкус оказывается невыразительным и даже пресным: если стейк посолили недостаточно или поздно. В идеале мясо следует посолить с обеих сторон и дать полежать не менее 40 минут перед тем, как оно отправится на сковороду. Так стейк просолится по всей толщине, останется сочным, а его вкус

будет ярким и насыщенным.

6/ Стейк не удалось правильно нарезать

Неправильно нарезанный стейк — проблема отнюдь не только эстетического свойства: его банально трудно жевать. Для того чтобы стейк легко жевался, его нужно резать поперек волокон, поэтому выдайте каждому едоку по острому ножу без зазубрин, которые рвут мясо вместо того, чтобы резать. Если же таких ножей нет, нарежьте стейки заранее самостоятельно. Это особенно актуально для стейков на кости: в этом случае мясо стоит срезать с нее и нарезать ломтиками перед подачей.

7/ Стейк имеет привкус растительного масла

Вкус растительного масла на поверхности стейка — не самая желанная приправа к мясу. Для того чтобы никогда не сталкиваться с этой проблемой, используйте только качественное масло без вкуса и запаха с высокой точкой дымления, например рафинированное оливковое или масло из виноградных косточек.

Кроме того, вкус масла может говорить еще и о том, что стейк жарился при недостаточно высокой температуре, в результате чего масло впиталось в его поверхность.

Представленные в этом разделе гарниры и соусы — моя вариация на тему классики, которую подадут вам вместе со стейком в любой стране мира. также вы найдете здесь несколько рецептов стейков

3. Рецепты

Изначально я вообще не собирался включать рецепты в эту книгу, поскольку «мелко накрошить и обжарить» — история совсем не про стейки.

Для того чтобы приготовить по-настоящему безупречный стейк, выжать максимум вкуса из обычного мяса или раскрыть весь потенциал дорогого мраморного, недостаточно уметь воспроизводить написанное в поваренной книге. Нет, для этого нужно понимать стейк, чувствовать его, знать его сильные и слабые стороны, а научиться этому, просто читая рецепты, нельзя: придется вникать в технологию приготовления стейка, пытливо и дотошно.

Но потом я понял, что надувать щеки и пытаться делать вид, что я пишу не кулинарную книгу, а научную диссертацию, было бы наивно и глупо. А главное, даже в книге, посвященной разбору технологии и всех этапов жарки стейка от А до Я, тоже найдется место рецептам, например, гарниров и соусов для стейка. Классическое меню стейкхауса сложилось задолго до того, как первый из них появился в нашей стране, и набор блюд в большинстве традиционных стейкхаусов будет одним и тем же. Представленные в этом разделе гарниры и соусы — моя вариация на тему классики, которую подадут вам вместе со стейком в любой стране мира.

Кроме соусов и гарниров вы найдете здесь несколько рецептов стейков: это не замена разделу «Приготовление стейка» *(см. с. 58)*, а скорее дополнение к нему, которое позволит вам разнообразить кулинарный арсенал не совсем обычными стейками, которые тем не менее любимы в разных частях света.

Гарниры

Шпинат в сливках

Сегодня сложно сказать, в какой момент шпинат в сливках стал неотъемлемой частью настоящего стейкхауса: по одной из версий, это произошло еще в XIX столетии, когда из-за подорожания говядины в нью-йоркских чопхаусах появились гарниры, по другой — уже в XX веке, после того как в стейкхаусы стали ходить женщины. Так или иначе, сейчас шпинат в сливках есть в меню практически любого выбранного наугад стейкхауса Америки и не только. Сочные листья шпината, деликатно притушенные в сливочном соусе, могут составить пару не только стейку, но и любому другому блюду, которое вы решите приготовить. А еще это не только вкусный, но и полезный гарнир.

Сложность: низкая
Время: 20 минут
порции: 2

Ингредиенты:
- 1 большой пучок шпината
- 1 небольшая луковица
- 2 зубчика чеснока
- 200 мл сливок жирностью 20 %
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. сливочного масла
- ¼ ч. л. мускатного ореха
- соль
- молотый черный перец

1 Промойте шпинат в проточной воде. Если листья слишком большие и жесткие, крупно нарежьте их, удалив грубые стебли. Бланшируйте шпинат в кипящей воде в течение 1 минуты, затем откиньте на дуршлаг и слегка отожмите лишнюю воду.

2 Поставьте сковороду на средний огонь, нагрейте в ней оливковое и сливочное масло, затем добавьте мелко нарезанные лук и чеснок. Обжаривайте овощи, помешивая, в течение 3–4 минут до прозрачности. Добавьте шпинат. Продолжайте перемешивать содержимое сковороды еще несколько минут (шпинат должен сохранить цвет, а большая часть воды —

выпариться), после чего влейте сливки. Убавьте огонь, приправьте шпинат мускатным орехом и тушите в сливках, помешивая и не доводя до кипения, пока они не загустеют. В конце приправьте солью и молотым черным перцем.

Совет:

Вместо свежего шпината можно использовать замороженный: в этом случае просто добавьте шпинат, не размораживая, в сковороду после обжарки лука и чеснока. Затем готовьте по рецепту. Выбирая замороженный шпинат для этого рецепта, стоит отдавать предпочтение целому, а не резаному.

Запеченные картофельные ломтики

Названный с чьей-то легкой руки картофелем по-деревенски, этот гарнир быстро завоевал популярность. Что неудивительно, ведь в его основе лежит контраст пряной хрустящей корочки и нежной воздушной мякоти, который понравится всем, кто любит картошку. Как и другие гарниры в этом разделе, этот в известной степени универсален и может подаваться к любому блюду, однако в компании стейка такой картофель смотрится особенно гармонично.

Сложность: низкая
Время: 40 минут
порции: 2

Ингредиенты:
• 4 средние картофелины
• 2 ст. л. оливкового масла
• 1 ч. л. сушеного чеснока
• 1 ч. л. паприки
• несколько веточек петрушки или укропа
• соль
• черный перец

1 Тщательно вымытые картофелины разрежьте вдоль пополам, после чего разрежьте каждую половину еще на две продольные части. Уложите картошку в миску, полейте оливковым маслом и перемешайте. Приправьте картофельные ломтики сушеным чесноком, паприкой, солью и черным перцем, затем еще раз как следует перемешайте, чтобы все специи распределились равномерно.

2 Выложите ломтики одним слоем в противень или форму для запекания, готовьте в духовке при температуре 220 °C в течение 30 минут. В середине приготовления встряхните противень, чтобы картофельные дольки перевернулись. Готовность картошки можно проверить вилкой: ломтики должны иметь хрустящую корочку снаружи и полностью приготовиться внутри. Подавайте, посыпав измельченной зеленью.

Совет:

Вы можете использовать сладкую или острую паприку, а также их смесь, чтобы добиться желаемой степени остроты. Кроме паприки в этом блюде уместны и

другие специи, например мускатный орех, зира, семена горчицы или сушеные травы, так что не стесняйтесь экспериментировать.

Фасоль в соусе чили

Такая фасоль — одно из самых известных техасских блюд — может быть идеальным гарниром к стейку для того, кто по-настоящему голоден. Фасоль пинто неторопливо тушат до мягкости в пряном томатном соусе, основу вкуса которого составляет жгучий перец. Для тех, кто любит острую еду, это настоящий праздник, а все остальные могут либо

приготовить ее без острых перцев, либо потушить «пожар» сметаной, как это иногда делают в Мексике и Техасе.

Сложность: средняя
Время: 2 часа
порции: 2

Ингредиенты:
• ½ стакана фасоли пинто или красной фасоли
• 1 луковица
• 2 зубчика чеснока
• 1 сушеный чили
• 1 консервированный острый перец
• 200 г помидоров в собственном соку
• 1 ч. л. молотой паприки
• 1 ч. л. зиры
• 1 ст. л. винного уксуса
• 1 ст. л. сахара
• 2 лавровых листа
• 2 ст. л. растительного масла
• 1 стакан воды
• соль
• черный перец
• кинза

1 Щедро залейте фасоль водой и оставьте на ночь, после чего воду слейте, а фасоль промойте. Традиционно фасоль тушат в соусе до готовности, но этот процесс может длиться часами, поскольку в кислой среде она будет готовиться медленно и неохотно. Чтобы этого избежать, предварительно отварите фасоль в подсоленной воде до того состояния, когда она будет уже мягкой, но не потеряет форму. Можно схитрить, взяв уже готовую консервированную фасоль, но я этого не рекомендую, поскольку она может превратить соус в кашу.

2 В кастрюле с толстым дном обжарьте мелко нарезанные лук и чеснок на растительном масле до мягкости, затем добавьте измельченные чили, острый перец и некрупно нарезанные помидоры в собственном соку (в сезон можно взять пару свежих помидоров, очистив их от кожицы). Следом отправьте в кастрюлю молотую паприку, зиру, винный уксус и сахар, влейте стакан воды и измельчите все блендером до сравнительной однородности.

3 Добавьте в соус отваренную фасоль, лавровые листья и

тушите на небольшом огне около часа или чуть больше, до желаемой мягкости фасоли и консистенции соуса (не жидкой, но и не слишком густой). В конце тушения приправьте фасоль в соусе солью и черным перцем, удалите лавровые листья и подавайте, украсив кинзой.

Совет:

В Техасе подобное блюдо нередко готовят с добавлением мясного фарша, что переводит его из разряда гарниров в статус основного блюда. А вот добавить в самом начале к луку с чесноком две-три мелко нарезанные полоски бекона будет неплохой идеей, поскольку это придаст соусу более глубокий вкус и

легкий аромат копченостей. Для усиления мясного вкуса без особого утяжеления блюда замените воду мясным бульоном.

Цветная капуста в сырном соусе

Некоторые из старомодных блюд, которые до сих пор нет-нет да и подают в традиционных стейкхаусах, способны отправить в обморок не один десяток диетологов. Такова, например, запеканка из макарон с сыром, mac'n'cheese, вкусная, но невероятно тяжелая. Простой и элегантный способ превратить это калорийное блюдо в куда более легкий гарнир — заменить макароны цветной капустой. Бланшированные соцветия цветной капусты, утопающие в густом сырном соусе под румяной корочкой, — идеальная компания для нежирного стейка, если вы как следует проголодались.

Сложность: средняя
Время: 40 минут
порции: 4

Ингредиенты:
• 800 г цветной капусты
• 200 г сливок жирностью 10 %
• 200 мл сливок жирностью 33 %
• 1,5 стакана тертого сыра
• 0,5 стакана панировочных сухарей
• ½ ч. л. мускатного ореха
• соль

1 Разберите цветную капусту на небольшие соцветия и отварите в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут, затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Небольшую кастрюльку поставьте на средний огонь, влейте все сливки, добавьте мускатный орех и постепенно введите 1 стакан тертого сыра, постоянно взбивая содержимое кастрюльки, чтобы сыр плавился в горячих сливках, превращая их в густой соус. В конце посолите.

2 Выложите соцветия цветной капусты в форму для запекания, залейте соусом, разровняйте содержимое формы лопаткой, затем посыпьте смесью оставшегося сыра и панировочных сухарей. Запекайте при температуре 200 °C в течение 25–30 минут до появления румяной корочки.

Совет:

Для этого блюда подойдет полутвердый сыр, который легко плавится, например чеддер, эмменталер или грюйер. Вы можете взять один из них или смешать несколько в произвольной пропорции. Кроме того, в соусе часть полутвердого сыра можно заменить творожным, который также способен загустить соус и придать ему сырный аромат.

Салат «Коулслоу»

Коулслоу — классический салат из свежей капусты, который является практически идеальным

гарниром к жареной курице, запеченному мясу и, конечно же, к стейкам. Сам термин coleslaw пришел из Нидерландов: слово koolsla в переводе с голландского и означает, собственно, «капустный салат». Изначально в коулслоу добавляли заправку винегрет: смесь масла и уксуса. В наши дни все чаще используется майонез, что, на мой взгляд, не очень идет этому салату и к тому же превращает его в не самое полезное блюдо. По этой причине вместо майонеза мы приготовим заправку на основе густого йогурта, пикантную и кремовую, но очень легкую.

Сложность: низкая
Время: 20 минут
порции: 2

Ингредиенты:
• 150 г белокочанной капусты
• 150 г краснокочанной капусты
• 1 морковь
• несколько перьев зеленого лука
для заправки:
• 50 мл густого натурального йогурта
• 1 ч. л. горчицы
• 1 ст. л. винного уксуса
• 1 ч. л. сахара
• соль
• черный перец

1 Тонко нашинкуйте капусту, морковь натрите на крупной терке или нарежьте тонкой соломкой, зеленый лук нарежьте тонко. Выложите овощи в миску и перемешайте.

2 Смешайте все ингредиенты заправки и полейте салат перед подачей.

Совет:

Необходим именно густой йогурт без добавок, поскольку заправка на его основе будет лучше обволакивать овощи и не соберется неопрятной лужицей на дне миски, если вы ненадолго забудете о салате. Если купить густой йогурт не удалось, возьмите 100 мл обычного йогурта, откиньте на марлю, сложенную в 2–3 слоя, и оставьте на 1 час.

Соусы

Сливочный соус с грибами

Шампиньоны часто критикуют за то, что в них нет того насыщенного аромата, за который мы все любим лесные грибы. Но в данном случае это их качество сыграет нам на руку: соус из шампиньонов получается деликатным и не отвлекает от собственного вкуса мяса. Такой соус лучше всего подавать к стриплойну, тендерлойну и другим стейкам из не слишком жирных отрубов.

Сложность: средняя
Время: 40 минут
порции: 2

Ингредиенты:
• 4–6 шампиньонов
• 1 шалот
• 1 зубчик чеснока
• 2 ст. л. сливочного масла
• ½ ч. л. пшеничной муки
• ¼ ч. л. сладкой паприки
• 100 мл сливок жирностью 20 %
• соль

1 Растопите масло на небольшом огне, затем обжарьте, помешивая, мелко нарезанные шалот и чеснок в течение 3–4 минут. Добавьте нарезанные тонкими ломтиками шампиньоны, увеличьте огонь до среднего, посыпьте грибы мукой и продолжайте обжаривать, пока не испарится большая часть сока, который дадут грибы. Приправьте щепоткой сладкой паприки, влейте сливки и уменьшите огонь.

2 Варите соус, продолжая его помешивать, в течение нескольких минут до загустения, затем посолите и снимите с огня. Если вы не собираетесь сразу подавать соус на стол, держите его в тепле, чтобы он не остыл.

Совет:

Когда соус будет вариться, вы можете добавить в него лавровый лист, несколько веточек тимьяна или розмарина: соус приобретет уместный в данном случае

легкий аромат трав (их, разумеется, нужно будет вынуть перед подачей).

Соус из красного вина

Этот простой соус начинают готовить после того, как стейки были обжарены на сковороде: времени он требует совсем немного, так что вы вполне уложитесь в несколько минут, необходимых стейку для отдыха перед подачей. Секрет соуса, во-первых, в тех маленьких кусочках мяса, которые прилипают ко дну сковороды во время жарки и содержат в себе концентрированный мясной вкус, во-вторых, в красном вине, что отлично

сочетается с мясом. Особенно выигрывает от такой компании филе-миньон: будучи сдобрен соусом, этот постный отруб приобретает новые оттенки вкуса.

Сложность: средняя
Время: 10 минут
порции: 2

Ингредиенты:
• 1 шалот или ½ красной луковицы
• несколько веточек тимьяна
• 150 мл красного сухого вина
• 50 г сливочного масла

1 В масле, оставшемся на сковороде после жарки стейка, подрумяньте измельченный шалот или красный лук на среднем огне в течение 2 минут. Влейте красное вино, добавьте мелко нарезанные листики тимьяна и доведите до кипения.

2 Поскребите дно сковороды лопаткой, чтобы прижаренные кусочки стейка попали в соус, и уваривайте вино в течение 2 минут. После этого начинайте добавлять холодное масло, нарезанное небольшими кубиками, активно перемешивая соус лопаткой (следующие кубики добавляйте после того, как полностью растают предыдущие).

3 Масло будет медленно таять, при замешивании в вино получится эмульсия, поэтому в конце соус заметно загустеет. После этого кипятить его уже нельзя, но стоит держать в тепле, чтобы соус не остыл к тому моменту, когда вы будете поливать им мясо.

Совет:

Главное правило при выборе вина для приготовления соуса — не использовать то вино, которое вы не стали бы пить, ведь в соусе его вкус станет более концентрированным. Короче говоря, испортить блюдо некачественным вином проще простого. С другой стороны, брать очень хорошее выдержанное вино тоже не стоит: для готовки вполне годится приличное, но не безумно дорогое столовое вино.

Соус из зеленого перца

Как и предыдущий, этот классический соус

готовится после жарки стейков и на той же сковороде, в результате чего его вкус дополнительно обогащается приставшими к ее поверхности микроскопическими кусочками мяса. Идеальный стейк в компанию к этому соусу — стриплойн: его аромат достаточно «мускулист», чтобы не померкнуть на фоне зеленого перца. Кроме того, будучи не столь жирным, как, скажем, рибай, стриплойн отлично будет сочетаться с соусом на сливочной основе.

Сложность: низкая
Время: 10 минут
порции: 2

Ингредиенты:
• 1 шалот или ½ красной луковицы
• 120 мл говяжьего или куриного бульона
• 2 ст. л. коньяка или бренди
• 70 мл сливок жирностью 33 %
• 1 ч. л. дижонской горчицы
• 2 ст. л. зеленого перца горошком

1 В масле, оставшемся на сковороде после жарки стейка, подрумяньте измельченный шалот или красный лук на среднем огне в течение 2 минут.

2 Влейте бульон и бренди, доведите до кипения и лопаткой отскребите от дна сковороды кусочки мяса, приставшие во время жарки стейка, после чего уварите соус примерно вдвое. Убавьте огонь, подмешайте в соус сливки, горчицу и зеленый перец и варите еще около 3 минут до загустения.

Совет:

Зеленый перец горошком обычно продают в баночках, залитым рассолом, и в этом случае будет достаточно просто слить рассол. Но если вместо такого перца вы купили сушеный, то его нужно залить кипятком и оставить на час-другой.

Соус чимичурри

Этот соус придумали в Аргентине, где существует развитая и самобытная культура приготовления мяса на открытом огне, но само слово «чимичурри», как говорят, пришло из баскского языка, что неудивительно: в XIX столетии Аргентина приняла немало переселенцев из Страны Басков. Пикантный чимичурри, который готовится с большим количеством зелени, превосходно сочетается с любым мясом, зажаренным на гриле, в особенности со стейками из брюшной части — фланком и скертом.

Сложность: низкая
Время: 10 минут
порции: 2

Ингредиенты:
• по 1 пучку петрушки и кинзы
• 1 зубчик чеснока
• ½ красной луковицы
• 1 ст. л. лимонного сока
• 50 мл оливкового масла
• ½ ч. л. сушеного орегано
• ¼ ч. л. молотой зиры
• соль
• молотый черный перец

Соедините все ингредиенты в чаше блендера и измельчите до густой, не очень однородной консистенции.

Совет:

Единственно верного рецепта чимичурри не существует, поэтому вы можете экспериментировать с этим соусом, как вам заблагорассудится. Так, вы можете использовать любую зелень, например укроп и эстрагон, добавлять острый перчик, мелко рубленные оливки или анчоусы.

Сливочное масло с добавками

Такое масло легко готовится и неплохо хранится, а запас приправленного масла в холодильнике не помешает даже в том случае, если вы не собираетесь жарить стейки слишком часто: пара кусочков масла освежит вкус рыбы и морепродуктов, придаст изысканный вкус банальной куриной грудке. Даже если просто намазать его на свежий хлеб, получится необыкновенно вкусно.

Сложность: низкая
Время: 10 минут

Ингредиенты:
• 100 г сливочного

масла для масла с петрушкой:
• несколько веточек петрушки
• 1 зубчик чеснока
• соль
• черный перец

для масла с голубым сыром:
• 50 г сыра с голубой плесенью
• 1 ч. л. копченой паприки

1 Нарежьте масло кубиками и оставьте на 30 минут при комнатной температуре. Добавьте к нему измельченную петрушку, чеснок с солью и черным перцем или размятый вилкой голубой сыр с паприкой.

2 Как следует перемешайте масло с приправами, переложите на лист фольги или бумаги для запекания и сформуйте цилиндр, замотав края листа, как конфетную обертку. Уберите в холодильник минимум на 1 час.

Совет:

Удобнее всего нарезать масло с приправами тонкими «шайбами» и выкладывать на горячие стейки перед тем, как дать им отдохнуть. Масло будет таять, предотвращая высыхание поверхности стейков и пропитывая их ароматом приправ, а смешавшись с мясными соками, оно превратится во вкусный соус.

Стейки

Филе-миньон в беконе

Этот простейший прием — обертывание стейка из филе в полоску-другую бекона — превращает банальный филе-миньон в интересное и симпатичное блюдо. Бекон добавляет вкусу стейка копченые нотки, а вытапливающийся из него жир позволяет сохранить сочность этого постного мяса. Его удобно готовить дома, обжарив стейк с обеих сторон до корочки и доведя до готовности в духовке. Но точно так же можно приготовить филе-миньон «в обертке» и на гриле: главное, чтобы бекон слегка прижарился, плотно «обнимая» мясо и делая его сочнее.

Сложность: средняя
Время: 20 минут
порции: 2

Ингредиенты:
- 2 стейка из филе толщиной 3 см
- 4 полоски варено-копченого бекона
- растительное масло
- соль
- молотый черный перец

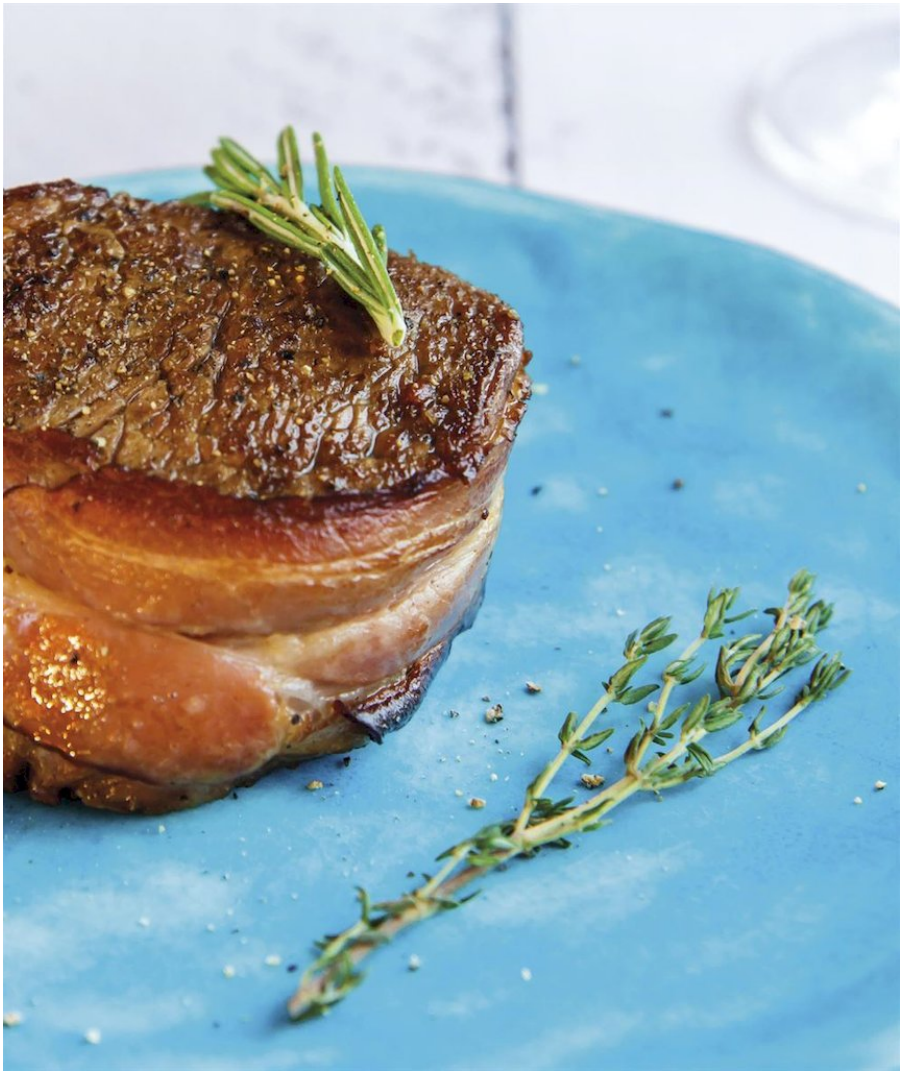
1 Заранее посолите стейки и оберните вокруг каждого ломтик бекона. Закрепите при помощи кулинарного шпагата, зубочистки или веточки розмарина.

2 На сильном огне обжарьте стейки на сковороде в растительном масле по 1 минуте с каждой стороны до появления корочки. Доведите стейки до готовности на решетке духовки, разогретой до 200 °C, в течение 10 минут или до достижения температуры желаемой прожарки. Перед подачей удалите шпагат или зубочистку и приправьте стейки перцем.

Совет:

Выбирая бекон, мы часто стараемся взять такой, в котором больше мяса. В данном случае от этого правила стоит отойти, отдав предпочтение более жирному варианту. Во-первых, такой бекон сильнее ужмется и будет лучше держаться на стейке, в том числе и после

того, как вы начнете его резать, во-вторых, как мы знаем, именно жир является носителем вкуса, а мяса и в самом стейке хватает.



Татаки из говядины

«Татаки» — это японский способ приготовления мяса или рыбы, когда их лишь быстро обжаривают снаружи, после чего нарезают ломтиками, маринуют и подают с соусом. По преданию, японцы придумали этот рецепт, адаптировав манеру жарить мясо на гриле, которую подсмотрели у европейцев, живших в Нагасаки. Приготовленный таким образом стейк из говяжьего филе

совершенно преображается и становится прекрасной холодной закуской.

Сложность: средняя
Время: 20 минут
порции: 2

Ингредиенты:
• 1 стейк из филе толщиной 3 см
• несколько перьев зеленого лука
• 1 ч. л. семян кунжута
• растительное масло
• соль

для соуса:
• 60 мл соевого соуса
• 30 мл мирина
• 1 ст. л. рисового уксуса
• 2 зубчика чеснока
• 10 г имбиря

1 Заранее посолите стейк. Затем на максимальном огне обжарьте мясо на растительном масле по 1 минуте с каждой стороны до появления корочки. Снимите стейк со сковороды и дайте остыть. Соедините все ингредиенты соуса в небольшой кастрюльке, добавьте крупно нарезанную белую часть лука (зеленую оставьте для украшения), поставьте на средний огонь и доведите до кипения.

2 Варите соус при небольшом кипении в течение 10 минут, затем снимите с огня, дайте полностью остыть и процедите. Нарежьте стейк ломтиками толщиной около 0,5 см, выложите на тарелку и полейте соусом. Дайте стейку промариноваться в течение 1–2 часов или подавайте сразу, украсив тонко нарезанным зеленым луком и семенами кунжута.

Совет:

Мирин — сладкое японское рисовое вино, которое широко используется в качестве ингредиента соусов и маринадов. Если мирина у вас нет и вы не планируете часто готовить японские блюда, можно заменить его белым сухим вином, добавив в соус ложку сахара.

Фахита

Про блюдо под названием «фахита» (во множественном числе «фахитас») вы наверняка слышали, но знаете ли вы о том, что изначально этим словом называли стейк из диафрагмы? Это название происходит от испанского faja, что означает «пояс», «ремень», а придумали его мексиканские ковбои, которые пасли скот в приграничных районах Техаса. Часть жалованья пастухам выдавали самым дешевым мясом, среди которого была и диафрагма, считавшаяся по тем временам бросовым отрубом, даже не попадавшим в мясные лавки. Сидя на привале, ковбои

жарили мясо на гриле, резали полосками и ели руками, заворачивая его в лепешку. Популярность же фахита приобрела уже позднее, ближе к концу прошлого века, когда это блюдо стало появляться в ресторанах.

Сложность: средняя
Время: 1 час 10 минут
порции: 2

Ингредиенты:
• 1 скерт или фланк-стейк весом 300 г
• 1 луковица
• 2 сладких перца
• растительное масло

для маринада:
• 2 ст. л. растительного масла
• сок 1 лайма
• 1 ч. л. зиры
• 1 ст. л. сахара
• 2 зубчика чеснока
• 1 острый перчик
• соль
• молотый черный перец

1 Приготовьте маринад, соединив масло, сок лайма, раздавленную в ступке зиру, сахар, измельченный чеснок, острый перчик без семян, посолите и поперчите. Со всех сторон натрите стейк получившимся маринадом и оставьте в прохладном месте на 1–8 часов.

2 Промокните излишки маринада и обжарьте стейк на гриле или сковороде-гриль по 1,5 минуты с каждой стороны, затем переложите в теплое место и дайте отдохнуть. Лук, нарезанный перьями, и перец, нарезанный полосками, слегка обжарьте на растительном масле, периодически помешивая, в течение 5 минут. Нарежьте отдохнувший стейк поперек волокон и подавайте с овощами.

Советы:

• Тортилья — пшеничная или кукурузная лепешка — также считается обязательной составляющей этого рецепта. Вместе с фахитой можно подать сметану, тертый сыр, традиционные для мексиканской кухни соусы-приправы (например, пико-де-гайо и гуакамоле) и украсить не менее традиционной кинзой.

• Сегодня фахиту готовят из курицы, свинины и даже из морепродуктов, но мы приготовим классическую фахиту с овощами, пусть и по чуть более сложному рецепту, чем тот, что придумали мексиканские ковбои.

Перечный стейк

Нельзя перчить стейк до жарки, иначе перец будет гореть: все мы слышали это наставление, не так ли? Что ж, существует блюдо, в котором добавление перца перед жаркой — не ошибка повара, а обязательная часть рецепта. Steak au poivre, то есть стейк с черным перцем, придумали во Франции, а уж французских-то поваров вряд ли кто может обвинить в незнании приемов хорошей кухни. В классическом варианте так обычно готовят стейк из филе, но вместо него можно взять любой другой, кроме разве что стейков на кости, которые просто не очень удобно жарить на сковороде.

Сложность: низкая
Время: 10 минут
порции: 2

Ингредиенты:
• 2 стейка
• 2 ст. л. черного перца
• растительное масло
• сливочное масло
• соль

1 Заранее посолите стейки. Крупно раздавите черный перец в ступке, равномерно рассыпьте на тарелку или разделочную доску и в получившейся «панировке» обваляйте стейки, слегка надавливая на мясо сверху, чтобы перец лучше держался.

2 На сильном огне обжарьте стейк с двух сторон на смеси растительного и сливочного масла до желаемой степени прожарки (традиционно для этого блюда используют степень rare или medium rare), после чего дайте отдохнуть и подавайте.

Совет:

Компанию такому стейку зачастую составляет сливочный соус на основе черного перца, подчеркивающий «перечный» характер блюда. Чтобы приготовить этот соус, следуйте рецепту «Соус из зеленого перца», заменив зеленый перец столовой ложкой крупномолотого черного. А сняв соус с плиты, подмешайте в него ложку мелко нарезанной петрушки.

Стейк «Диана»

В имени этого стейка слышатся романтичные нотки, но никакой душещипательной истории за ним не стоит. Более того: точное происхождение названия этого блюда неизвестно. Придуман же стейк «Диана» был, по всей видимости, в Нью-Йорке в середине XX века, когда в местных ресторанах началась повальная мода на фламбирование — эффектный прием, когда блюдо поливают алкоголем и поджигают. В данном случае стейк готовится вместе с соусом, а затем фламбируется, чтобы, как говорится, пустить пыль в глаза зрителю. Что ж, если можно ньюйоркцам, значит, можно и нам.

Сложность: средняя
Время: 20 минут
порции: 2

Ингредиенты:
• 2 стейка из филе толщиной 3 см
• 1 шалот или ½ красной луковицы
• 2 зубчика чеснока
• 2–3 шампиньона
• 40 мл бренди или коньяка
• 150 мл сливок жирностью 33 %
• 1 ч. л. горчицы
• 1 ст. л. вустерского соуса
• несколько веточек петрушки
• сливочное масло
• соль
• молотый черный перец

1 Заранее посолите стейки. Обжарьте их на сливочном масле на сильном огне в течение 1,5 минуты с каждой стороны, после чего переложите на тарелку. В оставшееся на сковороде масло добавьте мелко нарезанный шалот или красный лук, измельченный чеснок и подрумяньте, помешивая, в течение 1 минуты, после чего добавьте тонко нарезанные шампиньоны. Обжаривайте, пока грибы не дадут сок и большая его часть не выпарится.

2 Полейте содержимое сковороды бренди и осторожно подожгите с помощью спички или наклонив сковороду к открытому огню от себя. Когда алкоголь прогорит, добавьте сливки, горчицу и вустерский соус, влейте соки, которые вытекли из стейков, перемешайте и доведите соус до кипения. Добавьте стейки в соус и готовьте на малом огне, помешивая и время от времени переворачивая стейки, в течение нескольких минут, пока мясо не достигнет желаемой степени прожарки.

3 Снимите сковороду с огня и разложите стейки по тарелкам, вмешайте в соус мелко рубленную петрушку, полейте стейки соусом и приправьте черным перцем.

Совет:

Поскольку определить степень прожарки стейка, который готовится в соусе, еще сложнее, чем обычно, очень важно, чтобы мясо прожаривалось равномерно. Для этого уделите особое внимание тому, чтобы стейки получились одинаковыми по толщине. При необходимости несильно отбейте их ладонью.

В заключение

Ставя последнюю точку в этой книге, я понимаю, что на этом моя работа еще не закончена. Мало написать подробную инструкцию о том, что, как и почему нужно делать, чтобы приготовить идеальный стейк. Надо мотивировать читателя, чтобы он не вернул эту книгу на полку, где она будет покрываться пылью, а взял с собой на кухню, где она принесет ему куда большую пользу.

Втайне я мечтаю о том, что эта книга станет вашим основным инструментом при жарке стейка наряду со сковородкой и разделочной доской, и буду страшно горд, если кто-то из вас, прочитав эту книгу и как следует попрактиковавшись, скажет, что жарить стейки он научился не без моего участия.

Разумеется, я далек от мысли, что сумел раскрыть тему приготовления стейков от А до Я: она весьма обширна и многогранна, а на некоторые даже очевидные вроде бы вещи жители великих стейковых держав смотрят совершенно по-разному. Тем не менее хочется верить, что начало положено, и у пытливого читателя проснется интерес к тому, как готовят стейки в разных странах и на разных континентах. В результате он сумеет найти ответы на свои вопросы и уже со знанием дела решит для себя, чей подход ему ближе: американский, аргентинский, австралийский или, быть может, японский.

Формат книги хорош тем, что ее удобно читать лежа, взять с собой на дачу или листать тогда, когда отключили электричество. Однако кое-чего печатному изданию все-таки недостает, а именно интерактивности. Я старался писать книгу так, чтобы изложение было максимально подробным и информативным, а все инструкции — четкими и недвусмысленными, и все-таки допускаю, что для кого-то отдельные моменты могут остаться непонятными. Поэтому приглашаю вас в комментарии на моем сайте www.arborio.ru, где вы можете задать любой вопрос, в том числе связанный с информацией, полученной из этой книги. Я обязательно отвечу, стараясь не затягивать.

Засим откланиваюсь. Желаю вам успехов в освоении не столь уж легкого навыка жарки стейков и надеюсь, что момент, когда вы сможете сказать «Ух ты, этот стейк получился действительно безупречным!», уже не за горами.

Искренне ваш, А. О.

~ ~ ~

Кулинарная школа хлеб*соль

Уроки, которые не хочется пропускать

- знаменитая *Школа стейка*
- опыт обращения с продуктами *от профессионалов*
- только полезные *практические знания*
- настроение *вечеринки на кухне*
- *шумные* обеды и ужины
- *незабываемые впечатления*

РЕКЛАМА

Актуальное расписание и запись
на мастер-классы всегда доступны на сайте
www.breadsalt.ru/master-class

Рады ответить на вопросы по телефонам
+7 926 522 78 73, +7 926 523 03 69
или почте **kitchen@breadsalt.ru**

Вы также можете заказать подарочные сертификаты на посещение Школы с доставкой, организовать свой собственный праздник в Школе «ХлебСоль» или заказать выезд шефа на ваше мероприятие.